Hasta hace poco, todo lo que en el mundo de habla hispana se sabía sobre el Zen venía a través de algunos libros exclusivamente teóricos. Por primera vez se publica la enseñanza de un auténtico maestro Zen, enseñanza que hasta la fecha sólo se transmitía por vía oral. En el libro se contienen, además, dos textos sagrados: el *Hokyo Zan Mai* y el *San Do Kai*; textos procedentes de la más remota antigüedad china, y que están considerados como la base del actual Zen japonés. Se incluye también el *Teisho*, enseñanza impartida a los *discípulos* durante el Za-Zen.

El *Za-Zen* o Zen en posición sentado, es la práctica de la postura de vigilia, la práctica del despertar. Este despertar no se puede disociar de la práctica del mismo Zen. Su enseñanza, profundamente anclada en lo concreto, apunta a una transformación psicofisiológica del individuo y se ha revelado hoy de una eficacia singular. El Zen no es un conjunto de ideas que se puedan aprender sino esencialmente una experiencia que hay que realizar. Es una disciplina de concentración y de meditación cuya esencia se remonta, al parecer, a la iluminación de Buda.

Encargado de difundir el Zen en Occidente, Taisen Deshimaru ha sido el único representante autorizado por la secta Soto del Japón para transmitir el verdadero espíritu Zen en Europa. Su libro es ya un verdadero *clásico* en la materia. Otras obras del Maestro Deshimaru se anuncian en las solapas de este libro.

ISBN 84-7245-107-0

9 788472 451070

Colección Sabiduría Perenne
Editorial Kairós

Taisen Deshimaru

LA PRÁCTICA DEL ZEN

UNIVERSIDAD POLITECNICA
VALENCIA

103-491-948

Kairós

8ª Edición

Taisen Deshimaru

La práctica del Zen

y cuatro textos canónicos Zen

editorial Kairós
Numancia, 117-121
08029 Barcelona

Título original: LA PRATIQUE DU ZEN
Traducción: Nieves Samblancat y Pere Rovira
Portada: *Muso Soseki*, por Muto Shui (1.349)
Diseño portada: Agustín Pániker

© 1974, 1977 by Éditions Seghers por "La pratique du Zen"
© 1975 by Éditions Seghers por "Les textes sacrés du Zen"
y Editorial Kairós, S. A., 1979

Primera edición: Junio 1979
Octava edición: Diciembre 2000

ISBN: 84-7245-107-0
Dep. Legal: B-49.385/2000

Impresión y encuadernación: Liberdúplex. Constitució, 19. 08014 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

LA VIA ABRUPTA
Posición auroral

Alba. Alba de conciencias y de cuerpos. Siluetas sombrías, inmóviles, que descansan erguidas sobre cojines redondos, piernas cruzadas, rodillas en tierra, nucas erguidas, ojos semicerrados, respiración lenta y profunda.

Calma, calma. Silencio. Perturbado a veces —¿se puede decir que el canto de un pájaro turba el silencio?— por la ronca voz del maestro que comenta, lentamente, textos sagrados arcaicos, impregnados de una sabiduría tan antigua como el universo.

En el cuerpo calor, tensión, ondas difusas e irradiantes en continuo vaivén, de centro a centro, despiertan órganos y *chakras**: sutiles energías de las que se toma conciencia...

¿Acaso es ésta la verdadera conciencia, este modo de pensar desde lo más íntimo del no-pensamiento? El ser se convierte en su propio espejo al dejar alternar fantasmas y realidad desnuda, intuiciones fulgurantes y vacío interior que se despereza sobre si mismo como un océano de olas tranquilas.

¿Dónde está el yo, dónde la ilusión? Los fenómenos y su

* Las palabras impresas en cursiva remiten el Glosario (pág. 225).

esencia se entremezclan en esta posición de Buda que enlaza lo definido y lo infinito.

Aquí, en el *dojo,* se está solo y acompañado. Mas el *dojo,* ese lugar donde se practica la vía, sendero que corre bajo nuestros pies, que aparece y desaparece a cada instante, que se anuda a nuestro aliento y vida, el *dojo* puede encontrarse por doquier: donde un ser humano desee pararse unos instantes, sentarse sin hacer nada y transformarse por un tiempo en el centro del cosmos: en esta posición, la vida cotidiana adquiere su sentido y encuentra su lugar, ya que en medio del fragor la meditación la magnifica y la enraiza.

Conócete a ti mismo y conocerás el universo, propone el axioma repetido tantas veces a través de los siglos: aquí y ahora, en el *za-zen* se realiza.

Respétate a ti mismo y respetarás la vida: cuando Taisen Deshimaru dice que *za-zen* representa la más alta dimensión del ser humano tiene razón, pues el ser se reencuentra y se descubre allí, sumergido en su fuente, donde no se limita. Descubrid el verdadero sentido del Zen, esa forma abrupta de despertar.

El maestro Zen

El biólogo Jonas Salk dice: «Somos conscientes de la función que ha tenido en la evolución del hombre su posición vertical y pulgar oponible, pero todavía más su inverosímil y admirable cerebro. ¿Quién habría podido prever la evolución del cerebro humano a partir de las formas de vida que emergieron del limo original?

Salk, leídas las obras de Taisen Deshimaru, le visita para conocer la posición, y en ella encuentra un reflejo de su propia búsqueda. En efecto, la observación de los orígenes de la

Naturaleza, tal como se practica en los laboratorios más avanzados, desemboca en una cosmología que presenta numerosos puntos en común con el mensaje de la sabiduría budista.

Salk, después de haber invitado a Deshimaru a su célebre centro de investigación biológica, el «Salk Institute», en California, finaliza la conversación con estas palabras: «Los maestros como usted que buscan conocer el interior del hombre y los biólogos como yo debemos encontrar un lenguaje común, debemos trabajar en este sentido. La biología desea ser el lenguaje de la vida, el Zen también. Es preciso completar al hombre y salvar la especie. Soy consciente de que la práctica del *za-zen* permite al *soma* armonizarse con los ritmos energéticos y cósmicos que también rigen las relaciones entre células y moléculas. La sabiduría percibida como forma de existencia es una necesidad absoluta del hombre. La única elección posible para sobrevivir.» En esto Taisen Deshimaru es un gran maestro; plenamente consciente de los problemas surgidos a raíz de la crisis de nuestra civilización tecnológica, obra con plena lucidez en el sentido mismo de la evolución. La posición milenaria que transmite a Occidente reincorpora el ser, yergue su columna vertebral, equilibra la justa tensión de los músculos y la homeostasis del sistema nervioso, calma la agitación de las capas superficiales del cerebro al mismo tiempo que refuerza las zonas profundas y primitivas donde se desarrollan el instinto y la intuición.

El *za-zen* unifica dos entidades indisociables: el cuerpo y el espíritu, sin comprimir la personalidad en un capullo de seda. Escuela de vida, el Zen no rehuye la realidad: se sumerge con fuerza en las múltiples caras que forman su trama. No se trata de huir o de refugiarse en una metafísica difusa, sino de avanzar resueltamente por el camino de la vida.

Aparece así la importancia del concepto *ki*, energía, actividad, equilibrio de fuerzas y concentración, que aumenta a medida que practicamos el zen.

Cada vez se ve con más certeza que el hombre es un organismo vivo, libre, y a la vez un organismo social, dependiente de los demás: el *za-zen* permite al individuo percibir su propio

espíritu-cuerpo, luchar en contra de sus debilidades, acrecentar su potencialidad latente, y por medio de la inmersión en si mismo apreciar el propio ser y el de los otros.

En el silencio, la soledad se desvanece.

El Zen transmitido por T. Deshimaru lucha contra la inercia de nuestro tiempo. Para los que están al acecho de un absoluto, la práctica del *za-zen* es una respuesta vívida. Los budistas han dicho desde hace milenios: cada ser tiene la naturaleza de Buda. Efectivamente, cada ser vive. Todo el universo es movimiento. ¿Qué es lo que mueve la danza de los átomos y las partículas? Cuanto más avanza la ciencia, más topan sus límites con el infinito.

¿De qué estamos hechos? ¿Qué alberga este revestimiento de carne? ¿Por qué nacemos, por qué morimos? Estas preguntas forman el más allá que está en nosotros y nos hacen avanzar, buscar, comprender, descubrir... el ser. El camino de la vida debe ser una iniciación permanente, una aventura en que se conozca, se libere y se realice el yo. El yo pasa el umbral de los afectos y alcanza una visión clara de este universo gobernado por la ilusión, donde los fenómenos se barajan en el vacío; es decir, en el carácter pasajero de toda realidad.

«Vida y muerte desaparecen continuamente, en un vaivén y burbujear constante. Cuando estamos vivos, la vida es una actividad total. Cuando muertos, la muerte es una actividad total. La vida es experiencia de la vida y la muerte experiencia de la muerte. Vida y muerte unidas son la apariencia actual de la verdad», decía el maestro Dogen en el siglo XIII. Cuando se ha comprendido esto es preciso seguir la vía.

El *za-zen* nos abre a este sendero automático, inconsciente, naturalmente. Deshimaru escribe: «La pasión es *satori*». Despertar. Al leer esta reflexión se comprende por qué las palabras de Jacques Brosse son tan exactas: «La postura excluye la impostura. Pues siendo de una simplicidad extrema es, a la vez, muy compleja. Reflejo de nosotros mismos, no nos oculta, no distrae ninguna de nuestras inclinaciones, revela nuestro ego y nos obliga a mirarnos de frente, más íntima y duramente que nunca, despertando las menores fibras de nuestro ser.

Taisen Deshimaru, al hacernos conocer la posición ofrece a la humanidad el secreto de una puerta. Puerta soñada por todos nosotros. ¿Por qué no despertar de nuestro sueño?

Marc de Smedt

PRESENTACION

¿Qué es nuestra vida? No tenemos tiempo de vivir. La máquina nos engulle más que nos libera. Ni el hambre ni la guerra han desaparecido de la superficie del globo. Combatimos nuestra inquietante condición a base de somníferos y televisión. El bienestar del nicho mental que nos rodea debilita nuestro cuerpo y la fatiga urbana nos sobreexcita los nervios. El progreso hace las veces de religión y el dinero de sacramento. La preocupación nos corroe, la congoja nos acaricia. Dormimos mal por la noche. De dia no estamos despiertos del todo. Pensamos en naderías, pensamos demasiado, no cesamos de pensar. Ni siquiera tenemos tiempo de respirar. Además el aire que respiramos comienza a ser tóxico, el agua que bebemos contaminada, la tierra que habitamos superpoblada. El sentimiento de supervivencia preside cada instante y amenaza bajo el ahogo de las formas de vida sobre el planeta y la autodestrucción atómica. Falta energía; no únicamente la que procede de la madera, carbón o petróleo, sino también la forma más sutil, el resorte para hacer frente a la situación. ¡Y qué situación! Un doloroso viaje entre el nacimiento y la muerte, un relampagueo de conciencia, fulguración breve, como la chispa que salta del sílex o el astro aparecido en la noche.

¿Por qué estamos en la Tierra? Hemos perdido los orígenes.

Ya no nos conocemos. Somos una especie que perece porque no nos llenamos de luz, de energía, de silencio, de vacío. ¿Cómo ser vivos de nuevo?

Hace veinticinco siglos en la India, no lejos del río Ganges, un hombre medita sentado bajo una higuera. Hace ya seis semanas que reflexiona. Su cuerpo no se mueve y si no fuera por su aliento profundo y poderoso se le creería muerto. Completamente inmóvil, tranquilo como una montaña. No rechaza la nutrición, el sueño ni el cuidado delicado de una mujer. Simplemente, ha decidido no moverse de debajo del árbol hasta que no haya resuelto el problema del nacimiento y la muerte.

Una noche, poco antes del amanecer, mientras Venus brilla en el cielo, descubre el secreto más oculto. «En la última vigilia nocturna he alcanzado la ciencia más oculta... las tinieblas se recogieron y se hizo la luz.» Se convirtió en Buda, que en sánscrito significa *El que ha despertado*. Había descubierto un diamante. ¿Se lo guardará? Había encontrado la llave. ¿La prestará? Duda unos instantes. Después decide consagrar su existencia terrena a la transmisión del secreto. Helo aquí: *Comienza por sentarte en la posición de Buda. Concéntrate en la firmeza del cuerpo y en la respiración*. La vía es de una simplicidad apabullante. Solamente sentarse, sin preocupaciones, sin pensamientos. Vacío. En posición auroral.

Buda tuvo muchos seguidores, y entre ellos un grupo de fervientes discípulos. Su mensaje penetra todas las dimensiones de la existencia al modelar una profunda filosofía, una moral rigurosa que se encarna en un inmenso movimiento religioso que se extiende por toda Asia.

Después de su muerte, ciertos discípulos rehusan hacer hincapié en la interpretación de las escrituras y en la observación de los preceptos morales y los ritos. Insisten, sobre todo, en la práctica aquí y ahora de la posición de Buda. Y sostienen que la esencia de su enseñanza se transmite fuera de sus escritos, «de tú a tú», por un maestro iniciado en la línea directa de Buda.

Una anécdota, viva en la tradición, describe de este modo

la transmisión: «Al final de su vida, con ocasión de una conferencia Buda tomó una flor y mostrándola a sus discípulos le dio vueltas delicadamente entre sus dedos, sin decir palabra. Nadie comprendió, excepto Mahakashyapa, que sonrió. Solamente él había comprendido, en ese momento, la esencia de la enseñanza de Buda.» Tal es sustancialmente el origen del Zen.

En el siglo VI de nuestra era un monje ceilanés, Bodhidharma, trajo a China la preciosa levadura. Las escrituras y religión budista ya habían sido introducidas en el país y el emperador se creía un ferviente budista. Preguntó a Bodhidharma: «¿Cuál es el principio más profundo de la verdad sagrada?» El maestro respondió «Un vacío insondable, no sagrado». El emperador volvió a preguntar: «Pero, ¿qué tengo delante de mí?» Bodhidharma respondió: «No lo sé». El emperador no comprendió. El maestro se retiró nueve años a la montaña, donde se consagró exclusivamente a la meditación en la posición de Buda, frente a una pared rocosa...

Durante algunas generaciones el mensaje se propagó por toda China y no hubo rincón de aquella tierra, nutrida por la sabiduría del Tao, en que el secreto de Buda no se difundiera. Surgieron maestros: Houei-Neng, Houang-Po, Lin-Tsi, que enseñaban una doctrina llena de pujanza y fuerza cósmica, volviendo a la simplicidad primitiva, al enfrentarnos a cada uno de nosotros a la urgencia de contemplar el propio rostro original.

Avanzando hacia el este, la onda gana Japón siete siglos más tarde, primero gracias a Eisai, que introdujo la enseñanza de Rinzai, y poco tiempo después gracias a Dogen.

Como resultado de un viaje a China, Rinzai había adquirido la inquebrantable convicción de que el fundamento de la posición de Buda es el despertar. El resto de los treinta años de vida que le quedaban los dedicó a difundir los principios *za-zen*. (*Za* en japonés significa sentarse.) Tal es el origen de la escuela *Soto-Zen*, centrada fundamentalmente en la práctica de la posición auroral aquí y ahora. El Zen florece en esta isla cubierta de bosques, sumisa bajo el dominio de la casta

guerrera (samurais). La doctrina impregna tanto las costumbres de sus habitantes que hoy día, a pesar de no quedar más que algunos restos del esplendor pasado, la vida cotidiana de los japoneses está marcada por su influencia.

El maestro Taisen Deshimaru nació el veintinueve de noviembre de 1914 en Japón, en la provincia de Saga. Su abuelo paterno enseñaba judo a los samurais bajo la era Meiji y su abuelo materno era doctor en medicina oriental. Su padre, hombre de negocios, fue alcalde de la ciudad; su madre, ferviente budista, lo educó religiosamente. Desde niño Taisen Deshimaru frecuentó al monje Rodo-Sawaki, purista reformador que vuelve a las enseñanzas de Dogen (s. XIII); es decir, a la fuente misma del Zen, la práctica del *za-zen*, que es el despertar.

Taisen Deshimaru estudió en la Universidad de Yokohama, ocupó un cargo de gran responsabilidad en las actividades mineras de la sociedad Mitsubishi y durante la guerra fue enviado a Indonesia, donde continuó los preceptos de Rodo-Sawaki y practicó el *za-zen*. A su regreso al Japón, fundó el Instituto de Cultura asiático. Antes de morir, Rodo-Sawaki le nombró su sucesor y le confirió la transmisión *(shiho)*.

El maestro Deshimaru llegó a Paris a finales de 1967, enviado a Europa por el Zen-Soto y sufragado por el conjunto de escuelas Zen de Japón. En el número cuarenta y seis de la calle Pernety de París fundó un *dojo* que se elevó al rango de templo Zen en 1975; además estableció un monasterio Zen cerca de Avallon. El maestro Deshimaru es ahora superior general del Zen-Soto en Europa y África, dependiendo actualmente de él más de cuarenta *dojos* tanto en Francia como en Suiza, Bélgica, Inglaterra, España, Italia, Portugal, Alemania occidental, Marruecos, Costa de Marfil y Venezuela. La asociación Zen de Europa, ubicada en París (calle Pernety, 46, París, 14), cumple su misión.

Iwamoto Zenji, jefe del Soto-zen y presidente de la Federación Budista japonesa, ha dicho de Deshimaru que es el Bodhidharma de los nuevos tiempos.

Za-zen, la práctica del zen, presenta en Europa un carácter

absolutamente diferente, ya que es el primero en transmitir en directo la enseñanza oral de un maestro Zen vivo. Podemos encontrarlo en su casa, en el *dojo* de París o en un *sesshin* en Francia o en el extranjero. Sus palabras han sido recogidas por varios de sus discípulos más próximos. Janine Monnot y René Lemaire han colaborado en la confección del texto. Con ellos, discípulos también del maestro, hemos podido transcribir el pensamiento de Deshimaru sin deformarlo, ofrecer su palabra sin traicionarla. El mensaje de Taisen Deshimaru es el de todos los maestros Zen del mundo y de todos los budas: sentarse, únicamente, sin objetivo ni espíritu de provecho. Lo esencial es el *za-zen*. La posición es despertar.

Vincent Bardet

Se cuenta que en Estados Unidos se podía leer en el frontal de una academia racionalista: «Dios ha muerto», firmado Nietzsche. Una mañana se descubrió bajo la divisa esta frase: «Nietzsche ha muerto», firmado Dios.

El verdadero Dios existe, no muere jamás. Dios significa la verdad más alta o la energía fundamental del universo. Dios existe, pero la humanidad ha huido de él, la civilización moderna ha vuelto la espalda al orden cósmico. ¿Cómo reencontrarlo?

En Occidente filósofos, pensadores y escritores han puesto el dedo en la llaga sin llegar a dar una verdadera conclusión, una solución, un método.

Desde que llegué a Europa no he dejado de practicar za-zen junto a mis discípulos, que desean por este medio acercarse al orden cósmico y encontrar un método fuerte y eficaz. Mi Zen condensa la enseñanza transmitida por todos los budas, sabios y maestros, y también la experiencia espiritual de Asia. La enseñanza es en esencia armonía, unión de lo material y espiritual. La sabiduría más profunda quiere paz, unidad, por encima del relativismo y de la dualidad de los contrarios.

Si algunas personas leen este libro y comprenden su mensa-

Taisen Deshimaru

je, seré muy feliz. Incorporarán en ellos y a su alrededor la corriente de la evolución.

Europeos, por medio de la fusión del espíritu oriental y occidental, podéis crear la más alta dimensión de la vida.

Mi profundo afecto y mis mejores deseos para vuestra felicidad presente y futura.

TAISEN DESHIMARU
Dojo *Pernety, 1.º de Septiembre de 1974*

AQUI Y AHORA
El secreto de la vía de la espada

Un joven buscaba al gran maestro de *kendo* (esgrima japonesa) para convertirse en su discípulo. El maestro aceptó: «A partir de hoy —le dijo—, irás cada día a cortar madera al bosque y a sacar agua del río». El joven lo hizo durante tres años; al cabo de ellos consultó a su maestro: «He venido para aprender esgrima y hasta ahora ni siquiera he traspasado el umbral de vuestro *dojo*». «Está bien —respondió el maestro—, hoy entrarás. Sígueme. Ahora da la vuelta a la sala caminando delicadamente sobre la orla del *tatami* (alfombra de hebras de arroz) sin sobrepasarla nunca.»

El discípulo practicó el ejercicio durante un año; finalizado este tiempo se encolerizó violentamente y dijo: «Me voy, no he aprendido nada de lo que he venido a buscar». «Hoy —le contestó el maestro— te daré la última enseñanza. Ven conmigo.»

El maestro condujo a su discípulo a la montaña. Pronto se encontraron delante de un precipicio. Un simple tronco de árbol colocado por encima del vacío hacía las veces de pasarela. «Bien, atraviesa», dijo el maestro a su discípulo. Sobrecogido de terror y vértigo ante la visión del abismo, el joven quedó paralizado.

En aquel momento llegó un ciego, y sin dudar, palpando a

tientas con su bastón, caminó por la ligera pasarela y atravesó tranquilamente. No hizo falta más; el joven despertó y abandonó absolutamente el miedo a la muerte. Se lanzó con ímpetu por encima del vacío y se encontró en la otra orilla. Su maestro le gritó: «Posees ya el secreto de la esgrima, abandonar el "ego". no temer la muerte. Cortando madera y extrayendo agua cada día se te ha desarrollado una fuerte musculatura, caminando delicadamente por la orla del *tatami* has adquirido la precisión y el cuidado en el gesto. ¡Adelante! Serás en cualquier lugar el más fuerte.»

¿Qué es el Zen?

El secreto del Zen consiste en sentarse, simplemente, sin finalidad alguna ni espíritu de provecho, en una posición de gran concentración.

Esta forma desinteresada de sentarse se llama *za-zen; za* significa sentarse y *zen* meditación, concentración. La enseñanza de la posición, que es transmisión de la esencia Zen, tiene lugar en un *dojo.*

La práctica del *za-zen* es de gran eficacia para la salud del cuerpo y del espíritu, que se encaminan a su condición normal. El Zen no puede enmarcarse en un concepto, ha de ser practicado; es, esencialmente, una experiencia. No se subestima la inteligencia, sólo se busca una dimensión más alta de la conciencia no ceñida a una visión unilateral de los seres y de las cosas. El sujeto está en el objeto y el sujeto contiene al objeto. Se trata de sobrepasar, con la práctica, todas las contradicciones, todas las formas de pensamiento.

La expresión filosófica del budismo Zen no tiene nada que ver con un sistema de pensamiento apremiante y rígido; por el contrario, es la transmisión de conceptos que proceden de una experiencia milenaria y cambiante a la vez: la del despertar. Algunas fórmulas-fuerza, algunas palabras clave polarizan y

ordenan el campo de lo vivido. Las palabras se responden sin alterar la continuidad, la inaprensible fluidez de lo real que tratan de cercar. Desde lo más hondo iluminan la existencia cotidiana.

La idea clave es Aquí y Ahora; lo que importa es el presente. La mayoría de las personas tienden a pensar, angustiadamente, en el pasado o en el futuro, en vez de estar completamente atentas a los actos, palabras o pensamientos que se suceden en el momento. Estar presente en cada gesto, concentrarse Aquí y Ahora, ésta es la lección Zen. A ella podemos añadir la fórmula sentarse *(shikantaza)* simplemente, gratuitamente, sin fin determinado ni espíritu de provecho *(mushotoku).*

El maestro Dogen decía:

> «Aprender Zen es revelarnos,
> revelarnos es olvidarnos,
> olvidarnos es desvelar la Naturaleza de Buda,
> nuestra naturaleza original.»

Volver al origen. Comprendernos a nosotros mismos. Conocernos profundamente. Encontrar nuestro verdadero yo. Esencia eterna de todas las religiones, de todas las filosofías, fuente de sabiduría, agua viva que brota de la práctica regular del *za-zen.*

Naturaleza de Buda significa la condición más normal que pueda darse: la natural, origen de nuestro espíritu. Cuanto más nos acercamos a este estado normal de conciencia, mejor creamos alrededor nuestro un ambiente radiante, fecundo y feliz. A medida que nos alejamos nos convertimos en presas del medio.

Si abrimos las manos podemos poseerlo todo. Si estamos vacíos podemos contener el Universo entero. Vacuidad es la condición del espíritu que a nada se anuda. El maestro Sekito, célebre maestro chino, ha escrito:

«Aunque el lugar de meditación sea exiguo,
contiene el Universo.
Aunque nuestro espíritu sea ínfimo
contiene lo ilimitado.»

Zen está más allá de las contradicciones. Las incluye y sobrepasa. Tesis, antítesis, síntesis, más allá. Cuando los maestros Zen responden a sus discípulos con un enigma que parece una bufonada, no se trata de una broma absurda. El maestro se esfuerza siempre en conducir al alumno y llevarlo más allá de la razón. Si le decís «blanco», él contesta «negro» a fin de que se traspase al más allá. No sostiene una tesis, formula el polo opuesto de la proposición para que el interlocutor encuentre por sí mismo el justo medio.

Si yo digo: «Cuando uno muere, todo muere», esto no es totalmente incierto, pero no es toda la verdad. ¡Hay que ir más allá! A la pregunta: «¿Cuál es la esencia de Buda?» Houang-Po responde: «Buda es el huracán de los afeites». A menudo me digo: «Esta estatua de Buda delante de la que me inclino es de madera, no es nada. Puede quemarse, no tiene ninguna importancia. Sin embargo me arrodillo tres veces consecutivas delante de ella, ya que simboliza la absoluta budeidad, la naturaleza divina». Hemos de ver todas las imágenes de un fenómeno.

Sin duda ciertas formas religiosas son excelentes para un lugar y tiempo determinados. El Zen, práctica de la esencia, experiencia de lo originario, sobrepasa el espacio-tiempo, puede ser eje de la evolución por su carácter universal y simplicidad. Como el torrente primaveral despierta a la pradera, el Zen provoca una revolución interior, una mutación del ser. Cuando no se evoluciona se involuciona. Si no se crea se muere. Si tu mano derecha está impedida, utiliza la mano izquierda.

Despertar, crear, intuitivamente; cada uno de nosotros hace civilización. El Zen es educación silenciosa.

«En el silencio se eleva el espíritu inmortal,
el advenimiento del gozo no precisa voz.»

La enseñanza moderna concede la primacía al discurso, mas con frecuencia la palabra no expresa el verdadero pensamiento o la actitud profunda, es casi siempre incompleta. Cuando encuentra su justeza nos impele a transmitir la experiencia de «tú a tú».

El Zen alcanza la sabiduría más alta en el amor profundo. La sabiduría es a veces fría, padre que no tiene cerca a la madre. Depurada de todo formalismo, la religión da espíritu de amor. La gran sabiduría es, sobre todo, vuelta al origen, verdad universal, sostén de nuestra vida más allá de los fenómenos. La experiencia religiosa puede convertirse en fuente vivificante de la existencia humana abierta a su más alta dimensión.

Posición auroral

La práctica del za-zen es el secreto del Zen. El za-zen es difícil, lo sé, mas si se ejercita cotidianamente es muy eficaz para la liberación de la conciencia y el desarrollo de la intuición. El za-zen no sólo desprende gran energía, sino que es también posición auroral. Su práctica no nos fuerza a obtener algo. Sin fin es únicamente concentración en la posición, modo de respirar, actitud del espíritu.

La posición. Sentado en el centro del *zafu* (cojín redondo) se cruzan las piernas en loto o medio loto. Si no es posible se cruzan simplemente cuidando de no poner un pie sobre el muslo. No obstante conviene apoyarse firmemente en el suelo con las rodillas. En la posición de loto los pies oprimen en cada muslo zonas que comprenden los principales puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, la ve-

sicula y el riñón. Antiguamente los samurais estimulaban estos centros de energía, de forma natural, por la presión de los muslos sobre el caballo.

Pelvis caída hacia adelante, al nivel de la quinta vértebra lumbar,* columna vertebral arqueada, espalda recta. Se toca la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. Mentón hundido, nuca erguida, vientre distendido, nariz en línea vertical con el ombligo; se es como un arco tenso cuya flecha sería el espíritu.

Una vez en posición se colocan los puños cerrados (apretando el pulgar) sobre los muslos, cerca de las rodillas, y se balancea la espalda muy recta a derecha e izquierda siete u ocho veces reduciendo lentamente el movimiento hasta encontrar la vertical de equilibrio. Se saluda *(gassho)* entonces, es decir se juntan las manos delante de sí, palma con palma, a la altura de los hombros; los brazos, doblados, permanecen horizontales. No queda más que poner la mano izquierda sobre la derecha con las palmas mirando al cielo y contra el abdomen. Los pulgares en contacto por su extremidad, horizontales por una ligera tensión, no dibujan hondonada o pico. Los hombros caen naturalmente retirados hacia atrás. La punta de la lengua roza el velo del paladar. La mirada se posa a un metro de distancia, pero está volcada hacia el interior. Los ojos semicerrados no miran nada, intuitivamente se «ve» todo.

La respiración. Juega un papel primordial. El ser vivo respira. Lo primero es el aliento. La respiración Zen no es comparable a ninguna otra. Tiende ante todo a establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Si nos concentramos en una espiración suave, larga y profunda, la inspiración viene de forma natural. El aire se retira paulatina y silenciosamente, mientras que el empuje debido a la espiración desciende con fuerza en el vientre. Se «oprimen los intestinos» provocando así un saludable masaje de los órganos internos.

Los maestros comparan la respiración Zen al mugido de la

* Según mi maestro, es como si el ano mirara al sol.

vaca o al grito del recién nacido. Este hálito es el «*om*», la simiente, el *pneuma,* fuente de vida.

Actitud del espíritu. La respiración adecuada brota de una posición correcta. De igual modo la actitud del espíritu fluye naturalmente de una profunda concentración en la posición física y en la respiración. El ejercicio correcto nos hace vivir largamente, apaciblemente, con intensidad. Neutralizamos los *shocks* nerviosos, dominamos los instintos y pasiones, controlamos la actividad mental. La circulación cerebral mejora notablemente. El córtex descansa y el flujo consciente de pensamientos cesa. La sangre afluye a las capas profundas que, mejor irrigadas, se despiertan de un semisueño; su actividad produce una sensación de bienestar, serenidad y paz parecida al sueño profundo pero en pleno despertar. El sistema nervioso se relaja, el cerebro «primitivo» entra en plena actividad. Plenamente receptivos y atentos, pensamos con cada una de las células del cuerpo. Inconscientemente, toda dualidad, toda contradicción desaparecen.

Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. La civilización occidental ha educado y refinado el intelecto al tiempo que perdía fuerza, intuición y sabiduría, ligadas al núcleo interno del cerebro. Por eso el Zen es un tesoro inestimable para el hombre de hoy, para el que aún tiene ojos para ver y oídos para oír.

Por la práctica regular del za-zen nos es dado convertirnos en hombres nuevos volviendo al origen de la vida.

Podemos acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno) captando la existencia en su raíz.

Sentados en *za-zen* dejamos correr las imágenes y pensamientos que atraviesan el inconsciente como nubes por un cielo límpido. Sin oponernos, sin agarrarnos a ellas, como sombras delante de un espejo las emanaciones del subconsciente pasan, tornan y se desvanecen. Y se llega al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todo pensar *(hishiryo),* pureza verdadera. Zen es muy simple y muy difícil de

comprender. Es un problema de esfuerzo y repetición, como la vida.

Sentados, sin ningún tipo de ocupación, sin fin ni espíritu de provecho. Si la posición-respiración y actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, captaréis la naturaleza de Buda.

La forma y la fuerza shi-sei

En japonés la posición se traduce por *shi-sei*. Más exactamente, se trata de una combinación de japonés y chino antiguo en que la forma se designa *shi* y la fuerza *sei*.

La posición se señala por la forma y debe ser tan hermosa como sea posible. Mas la posición za-zen no es únicamente forma: se ha de unir siempre al elemento *sei*, poder, actividad.

La forma es importante, es preciso que sea justa, pero si no tiene fuerza y energía es incompleta. La unión de los dos elementos constituye la posición. También podemos nombrarla *ikioi*, de *iki*, respiración, y *oi*, vida, impulso vital.

Cuando os observo me doy cuenta de que algunos tienen una actividad potente y otros no. ¿En qué se ve?

—El mentón en su sitio. Si la actividad decrece, decae o se eleva. Si se piensa demasiado, la cabeza se ladea.

—Manos en contacto firmemente. Cuando se está fatigado, poco atento o mal concentrado, no tienen fuerza.

—Espalda muy recta, pelvis caída.

—La nuca tensa formando una línea recta, ni curva ni torcida.

Muchas redes nerviosas pasan por la nuca: si la circulación es activa el cerebro se encuentra mejor irrigado.

Forma y fuerza están estrechamente ligadas. No se trata de un formalismo caduco, sino del ejercicio de una posición perfecta que ha sido estudiada y profundizada por todos los maestros.

En un templo Zen de China, un buen día el maestro dijo a sus discípulos mientras practicaban za-zen:

—¿Qué hacéis?

—No hacemos nada.

—No, hacéis el no-hacer.

La esencia del caminar: *kin hin*

En el *dojo* se enseñan las cuatro actitudes fundamentales del cuerpo: estar de pie, caminar, sentarse y acostarse. Son las posiciones originales. Las que adoptamos habitualmente; frente a ellas nos abandonamos; en su mayoría son posiciones rotas.

La posición en pie y andando es muy importante, se llama *kin hin*. Maurice Bejart reconoce en ella el origen de los pasos y posiciones de danza enseñados en el ballet clásico europeo.

La posición es la siguiente: de pie, columna vertebral recta, mentón hacia adentro, nuca erguida, mirada fija a tres metros, más o menos a la altura de la cintura de la persona que nos precede cuando se está en fila india. El pulgar izquierdo dentro del puño izquierdo, que se posa sobre el plexo solar. La mano derecha envuelve el puño izquierdo y las dos manos, fuertemente ceñidas, se apoyan en el esternón durante la expiración. Codos separados, antebrazos horizontales. Hombros relajados e inclinados hacia atrás. Al iniciar la espiración se avanza con la pierna recta medio paso y se descansa enérgicamente sobre el suelo con la planta del pie, más concretamente, con el arranque del dedo gordo del pie, como si se quisiera dejar una huella en el suelo. Existe una profunda correspondencia entre esta extremidad del pie y el cerebro. Se ha de sentir el contacto con la tierra.

La rodilla bien estirada, la pierna en tensión como todo el lado derecho, de la cabeza a los pies. La otra parte queda ligera, tranquila. Al mismo tiempo la espiración por la nariz es

profunda, lenta, no se fuerza ni hace ningún ruido. Cuando se llega al final se descansa, el cuerpo se relaja, la inspiración adviene automáticamente, libremente.

Espiración siguiente: se cambia de pierna, todo el proceso vuelve a empezar apoyándose esta vez sobre el pie izquierdo; la pierna derecha queda ligera.

Es un caminar rítmico como el de un faisán; tensión y espera se alternan, tiempos fuertes y débiles. Los maestros Zen aconsejan caminar como el tigre en la jungla o el dragón en el mar. La huella firme, silenciosa como el rastro de un ladrón.

Mientras se camina no se debe mirar el rostro de los otros. La mirada se vuelca hacia el interior como si se estuviera solo. Al igual que en el za-zen, el pensamiento discurre. El caminar en *kin-hin* descansa de la posición en za-zen. Durante la jornada *sesshin* se combina una y otra. Cuerpo y espíritu reencuentran su unidad, además de una resistencia y dinamismo admirables.

Kin-hin es, como za-zen, un método de profunda concentración; la energía, impelida por la espiración, se acumula en el bajo-vientre, donde es verdaderamente activa. Adiestramiento para la estabilización de la energía: el arte marcial del Japón se funda en esta unión de piernas y en la concentración de la fuerza en el *hara*.

Esta posición se enseña en judo, kárate, aikido y en el tiro con arco.

Hoy en día olvidamos con demasiada frecuencia la influencia de la actitud espiritual en la práctica del arte marcial. Unicamente se busca el vigor por medio de la técnica. *Do*, en judo y aikido, significa Vía...

El arte marcial no es una técnica de competición ni un deporte de combate, sino un método para alcanzar el propio dominio, el control de la energía en el abandono de «ego» y la comunión con el orden celeste. Disciplina de la conciencia: no se lanza la flecha, la flecha parte en el instante preciso,

cuando inconscientemente se está a punto, desnudo de uno mismo.

Sentarse en silencio

El verdadero Zen se practica sin motivación, sin finalidad, sin siquiera buscar el despertar *(satori)*; hago referencia a la esencia Zen, a za-zen. El canto de los sutras, las ceremonias en los templos, son muy hermosos, pero ahí no está la esencia. No hay necesidad de ir a Japón para encontrar la auténtica enseñanza Zen. El verdadero Zen está aquí y ahora, en nuestro cuerpo y espíritu. Si la posición y la respiración son adecuadas, el espíritu encuentra su condición natural.

En el canto de los sutras, la voz proviene del bajo-vientre y no de la garganta, como en el canto occidental. Compaginar el aliento con el instante presente, todo se ajusta. «No podemos retroceder en la respiración, no podemos repetirla cuando se acaba. Por ello debemos procurar hacerla bien», decía Dogen.

No hay nada que obtener, nada que esperar, no hay que buscar la verdad, no hay que huir de la ilusión. Unicamente estar presentes, aquí y ahora, en nuestro espíritu y nuestro cuerpo.

Aparece entonces la conciencia profunda y pura, universal e ilimitada.

El espíritu del gesto: *zanshin*

Este término se encuentra a menudo en la práctica de la esgrima japonesa *(kendo)*. Zanshin es el espíritu vigilante. Atendida la acción, se cuida lo que puede sobrevenir después. Por ejemplo, hay un modo zanshin de cerrar una puerta, de colocar un objeto, de tomar una comida, de conducir un coche o incluso de quedarse inmóvil.

Se disponen los utensilios con precaución, se suspende antes de cerrar el empuje de una puerta una fracción de segundo, para que no golpee.

El saludo de las dos manos en *gasso* sigue y precede a la meditación za-zen. Dicho saludo mantiene la concentración de la energía y señala el respeto a los otros.

Esta educación se manifiesta en el arte de los ramos de flores *(ike bana)*, en la ceremonia del té, en la caligrafía. Es difícil concentrarse en lo que uno hace y más difícil todavía estar preparado para lo que uno puede llegar a hacer imprevisiblemente.

En su origen la palabra *zanshin* proviene del arte del combate con sable y significa «prestar el máximo de atención al adversario.» *Zanshin* se aplica a cualquier acto de la vida. La belleza natural del cuerpo es el reflejo del adiestramiento del espíritu concentrado en el gesto.

El trabajo manual *(samu)*, sea ocupación doméstica o agrícola, arte o artesanía, no condiciona únicamente la salud del cuerpo y la habilidad de los dedos, sino también la agilidad del cerebro. Por el ejercicio, los gestos se tornan ágiles y ajustados y el cuerpo se embellece. La acción natural es inconsciente y perfectamente hermosa.

Existe una profunda relación entre los dedos y el cerebro. Esta unión se conocía en la antigüedad y era tenida muy en cuenta.

Anaxágoras de Clazomene, uno de cuyos discípulos fue Platón, escribió: «El hombre piensa porque tiene una mano». Debemos saber pensar con nuestros dedos.

Del silencio se eleva el espíritu inmortal

La vida actual está llena de ruidos. Yoga y Zen, utilizando diferente metodología, son vías de regreso al silencio. El silencio es nuestra naturaleza profunda. Silenciosa la conciencia eterna continua, antes de nuestro nacimiento, más allá de nuestra muerte.

Silencio, volver al origen de la naturaleza humana.
A partir del silencio, hablar.
La palabra llega a ser profunda, palabra justa.

Cuando llegó a China, Bodhidharma fue a visitar al emperador. Este le dijo:

—He ordenado construir numerosos templos, he reunido multitud de monjes, he hecho traducir innumerables *sutras*. Pienso que habré adquirido méritos.

Bodhidharma respondió:

—Ninguno.

Entonces el emperador preguntó:

—Dime ¿cuál es la esencia del budismo?

—Nada.

—¿Quién puede hacer lo que yo?

—No lo sé.

El emperador quedó muy sorprendido. Los sabios no han hablado nunca demasiado. Del silencio se eleva el espíritu inmortal.

Ser árbol, montaña, naturaleza

El verbo o la escritura no pueden expresar en último término la verdad. Ninguna conferencia, ninguna lectura pueden hacer comprender la esencia de Zen.

Zen es experiencia no limitada a una visión dualista de los fenómenos. Si contemplamos una montaña, por ejemplo, podemos considerarla desde un ángulo objetivo, analizarla científicamente, hacerla entrar en las categorías del discurso. Pero en Zen nos convertimos en montaña o nos identificamos con la flor que se corta para colocarla en un recipiente lleno de agua y mantenerla viva.

Ser montaña, flor, agua, nube...

En Japón se llama al monje zen «nube y aguaviva» *(unsui)*. El monje no reside en ningún lugar, va de un lado para otro, libre como el agua, como el aire. De igual modo en za-zen se dejan discurrir las percepciones, las emociones, que se deslizan suavemente como las nubes o el agua del río.

Zen no es únicamente el budismo, y la esencia de Zen no es el Zen.

Hace falta abandonarlo todo, incluso el budismo, incluso el Zen, y concentrarnos aquí y ahora en una sola casa: el za-zen.

Una práctica regular del za-zen nos restituye a las condiciones originales de la existencia. Hace un siglo vivía en Japón un maestro que se llamaba *kihan* (nube universal). «Haced za-zen —decía— aquí y ahora. Si practicáis continuamente os convertiréis en Buda».

Rostro iluminado, sensación de libertad, espíritu apacible. Olvidadlo todo, abandonadlo todo; sin objetivos ni fin determinado, sentaos en silencio.

El miedo a la muerte no existe

Un monje portador de un documento de gran importancia que debía entregar en mano a su detinatario, se dirigía a la ciudad. Para llegar a ella tenía que atravesar un puente, y sobre él se encontraba un samurai experto en el arte del sable que para probar su fuerza y demostrar su valentía había prometido provocar a duelo a los cien primeros hombres que atravesaran el puente. Había matado ya a 99. El monje era el número cien. El samurai le lanzó el desafío y el monje le suplicó que le dejara pasar, puesto que el documento que llevaba era de gran importancia. «Os prometo venir a batirme con vos

cuando haya cumplido mi misión». El samurai aceptó y el joven monje fue a entregar el documento.

Antes de volver al puente se presentó en casa de su maestro para decirle adiós. «Debo ir a batirme con un gran samurai; es un campeón de sable y yo no he tocado jamás un arma en mi vida. Va a matarme.» «En efecto, le respondió su maestro, vas a morir. No tienes nada a tu favor, no has de temer ya la muerte. Mas voy a enseñarte la mejor manera de morir: blandirás tu sable por encima de tu cabeza, con los ojos cerrados, y esperarás. Cuando sientas un frío por encima del cráneo, será la muerte. Unicamente en ese momento desplomarás los brazos. Es todo...»

El joven monje saludó a su maestro y se encaminó al puente donde le esperaba el samurai. Este le agradeció que fuera un hombre de honor y le rogó que se pusiera en guardia. Comenzó el duelo. El monje, sosteniendo el sable con las dos manos, lo levantó por encima de su cabeza y esperó sin moverse un ápice. Esta actitud sorprendió al samurai, ya que la posición de su adversario no reflejaba miedo ni desconfianza.

Receloso, el samurai avanzó cautelosamente. Impasible, el monje estaba concentrado en la cúspide de su cráneo.

El samurai se dijo: «Con seguridad este hombre es muy fuerte; ha tenido el coraje de regresar para luchar conmigo; no es un simple aficionado.»

El monje, absorto por completo, no prestaba ninguna atención a los movimientos de su adversario. Este comenzó a sentir miedo: «Sin duda alguna es un gran guerrero, sólo los maestros del sable toman desde el principio del combate una posición de ataque. Además cierra los ojos.» El monje esperaba únicamente el momento en que sentiría un escalofrío por encima de su cabeza.

El samurai estaba completamente desamparado, no se atrevía a atacar, seguro de ser despedazado al menor gesto. El monje había olvidado al samurai, atento únicamente a aplicar bien los consejos de su maestro, a morir dignamente.

Los gritos del samurai le volvieron a la realidad: «No me matéis, tened piedad de mi. Creía ser maestro en el arte del

sable, pero jamás había encontrado un hombre como vos. Os suplico que me aceptéis como discípulo, enseñadme la vía del sable.»

El despertar. *Satori*

Nos tienta siempre considerar de un lado las ilusiones y de otro el despertar *(satori)*. Ahora bien ¿qué es *satori*? No es un estado particular, es el regreso del ser a su condición normal, originaria, hasta cada una de las células de su cuerpo. Satori se sustrae a toda categorización, a toda conceptualización; la lengua no puede dar cuenta de él. No se puede aprender o recibir de otro. Es preciso experimentarlo uno mismo. El maestro sólo puede ayudar, el verdadero satori es vacuidad *(ku)*. Lo incluye todo, incluso las ilusiones. En el *sutaru hannya shingo* se dice: «La forma no se diferencia del vacío y el vacío no es más que la forma». *Ku*, el vacío, encierra todos los fenómenos. El ejercicio del za-zen es en esencia *satori:* no vivimos por nosotros mismos, somos vividos por el sistema cósmico.

Un leñador cortaba madera en el bosque. Había oído hablar de un animal fabuloso, el animal satori. Su deseo de poseerlo era muy grande. Un día, el animal satori se presentó ante él. El leñador corrió detrás y cuál no fue su sorpresa al oír una voz que le decía: «No me poseerás porque deseas tenerme». El leñador volvió a su trabajo; ya había olvidado completamente el suceso cuando un día el animal satori se le presentó en el momento en que, concentrado en su trabajo, derribaba un árbol. El animal cayó aplastado.

El ojo de la sabiduría

En el crepúsculo, el gallo anuncia la aurora.
A media noche brilla el sol.
Porque los ojos existen
da luz el sol.
Y gracias al sol
los ojos ven la luz.

La práctica continua del za-zen confiere esa mirada
abierta y clara en que el maestro puede
lanzar el *koan* como se lanza
una piedra en un estanque.

Despertar es conocer
lo que no es la realidad.
Ilusión.
Relámpago de conciencia intuitiva,
nirvana.

Más allá de la concepción intelectual,
claridad de la mente
desprendida de la emoción y de la pasión,
certidumbre interior.

Es largo el camino de ida.
Verdadera luz no iluminada.
Saber ver en la oscuridad
la luz, y en la luz la oscuridad.
Retorno a la sabiduría, a la auténtica libertad
interior, condición normal y original del espíritu.
Buda conoce a todos los seres y todas las cosas
como son.

Nuestra vida es toda profundidad.
Despertar.
Iluminación, satori inconsciente.
Descubrimiento de la unidad de todas las cosas.
Za-zen/satori: unidad.
Espíritu de libertad y verdad del satori.
El espíritu es cada vez más claro.

Metamorfosis y revolución del cuerpo y del espíritu.
Cuando meditamos incluso los árboles y la tierra
que son influidos
resplandecen con gran luz.
El espíritu influye en los árboles, en las columnas y en los muros.
Za-zen unido a todo lo existente está en armonía
con la eternidad y el universo entero.
Resonancia del gong...

MONDO

Mon, preguntas.
Do, respuestas.

En el *Soto-Zen* el maestro no se limita a impartir sus enseñanzas por medio de conferencias, sino que suele intercambiar preguntas y respuestas con sus discípulos. La atmósfera que envuelve un *mondo* es a la vez de gozo y profundidad, de seriedad y libertad. La respuesta del maestro va siempre más allá del problema planteado y a veces reviste una forma enigmática y desconcertante.

En postura de za-zen

—¿Por qué se utiliza un cojín para sentarse en za-zen?

—El cojín o *zafu* es indispensable para permitir a la pelvis balancearse suavemente hacia adelante, sin intervención de los músculos lumbares, y a las rodillas apoyarse bien sobre el suelo. Estos tres puntos, rodillas y coxis, constituyen el triángulo de base sólida que asegura la estabilidad de la posición. El *zafu* debe ser suficientemente mullido y conviene rellenarlo periódicamente. Cada uno lo adapta después a su gusto, a su

estatura, a su peso. El *kapok* es el mejor material para rellenar el cojín, pues el calor que desprende permite una mejor concentración de todo el cuerpo.

—¿Por qué duelen las rodillas?

—Eres tú quién te lamentas, no los demás. Cuando se empieza a practicar za-zen el cuerpo no está habituado a la posición, está acostumbrado a la comodidad de la vida moderna. Es esencial volver a la posición primitiva, que más tarde se convertirá en natural, desapareciendo los dolores de principiante. Además añadiré que hay que tener en cuenta la parte mental del dolor.

—¿Qué importancia tiene la presencia de otras personas durante la práctica de za-zen?

—Los otros no son importantes, estás solo contigo mismo.

—¿No es importante estar con los otros?

—No puedo seguiros a vuestra casa, necesito de cada uno aquí. Vosotros no pensais más que en vuestra educación, pero yo pienso en la de cada uno. No se puede practicar za-zen en solitario. Tu pregunta da en el blanco. Lo que cuenta en el *dojo* es la atmósfera producida por la interdependencia entre todos los practicantes. Todos se influencian mutuamente de manera inconsciente. Estar tú y yo solos o estar todos reunidos desemboca en dos atmósferas muy distintas (el fuego no arde igual según haya un solo leño o varios). Sobre todo, no es necesario pensar conscientemente: doy y recibo la influencia, asimismo tú la recibes y la das de manera inconsciente, natural.

—Cuando se practica za-zen ¿en qué dirección es mejor volverse, Este, Oeste, Norte o Sur?

—Todas las direcciones son buenas. Estar tranquilo es suficiente. Si es posible de cara a un muro o bien en plena naturaleza, sentado bajo un árbol; mas de este modo se está más solicitado por el exterior; se corre mayor riesgo de dispersión.

Cuando estés habituado, dentro de 5 ó 10 años, harás za-zen en cualquier lugar.

—Es difícil mantener la mirada fija a un metro de distancia. ¿En qué es importante para la posición?

—La naturalidad es lo mejor. La mirada se ha de posar, no fijar. Al posar la mirada a un metro, se puede «ver» todo alrededor de uno mismo e incluso detrás. En la esgrima japonesa si la mirada se distrae incurrimos en torpeza. La posición de los ojos es muy importante y muy delicada.

—Me concentro mejor con los ojos cerrados, ¿es necesario tenerlos abiertos?

—¡Buena pregunta! Lo vengo estudiando desde que estoy en Europa. Los orientales son diferentes de los occidentales, aunque las condiciones que impone la vida moderna tiendan a asemejarlos. La naturaleza oriental es más reposada, mientras que la occidental es algo más nerviosa y agitada. Esta idiosincrasia se refleja a la hora de practicar za-zen; el oriental dormita y el occidental se mantiene vigilante. En Japón, en los templos, se repite continuamente a los monjes, a veces con la ayuda de un bastón: «No debéis cerrar los ojos». Aquí en Europa comprendo que, a menudo, sea necesario cerrar los ojos durante el za-zen. Si tienes dificultades para concentrarte, ten cuidado con lo que comes y bebes antes. Una taza de té verde no produce el mismo efecto que una taza de café.

—¿Por qué se juntan las manos al saludar?

—La posición de las manos es muy importante. No se pueden disociar la actitud de las manos y la del espíritu. La posición de *gassho* expresa la unidad del pequeño yo y el gran yo; el individuo y la divinidad, el yo y la naturaleza de Buda, el ser y el cosmos. Además es una actitud de concentración.

—¿Por qué hemos de concentrarnos en la espiración?

—Absorción y expulsión están siempre en equilibrio, mas las

condiciones de la civilización moderna destruyen este equilibrio.

Sin cesar, se desea tener objetos, poder, a los demás... no se piensa casi nunca en términos de ser. Cuando uno está enfermo, débil, triste o concentrado en su pequeño yo, se acentúa la inspiración y esto debilita aún más el organismo. Practicando lo contrario se puede recibir la verdadera energía. Si la espiración es justa la inspiración se hace automáticamente, inconscientemente. Este método para respirar es la base de la salud y el secreto de la longevidad.

—¿Qué sucede con la inspiración?

—Debe llegar automáticamente, al final de la espiración. Con cierto hábito es fácil obtenerla.

Mirad el mugir de la vaca: muge cuando espira para eliminar su fatiga; su bienestar se concentra en la espiración. La respiración Zen se llama en japonés «práctica del mugido». Ordinariamente sólo se insiste en la inspiración y esto mengua la fuerza del cuerpo. Si se observa a un moribundo, a una persona triste o enferma, se constata que su inspiración es muy larga. Si al contrario la persona es activa, feliz, la espiración domina. Este método se enseña en el arte clásico militar.

—Cuando hago za-zen necesito estar solo, todo el mundo me molesta.

—¿Por qué deseas estar solo?, eso no es verdadero Zen. Za-zen no es la causa de tu humor. Tu karma aflora. Si comprendes que tu ego se fortalece después de practicar za-zen, tornará a su condición normal. Por medio del za-zen te reflejas a ti mismo. El animal no puede reflejarse a sí mismo, no tiene más que una conciencia. El hombre es consciente de su conciencia. El mito griego de Narciso ilustra esta dualidad. Narciso para poseer el objeto que deseaba se sumergió en el lago y se ahogó.

La conciencia del espejo no es únicamente la trampa de Narciso, puede ser también la vía de conocimiento de uno mismo por la actividad refleja del espíritu.

Pensar «no soy perfecto» es el principio de la meditación. La concentración en sí mismo es la fuente de la conciencia religiosa, la más alta dimensión del hombre y el motor de su evolución. Cuando alguien practica la meditación Zen profundamente, el subconsciente se agota, y la supraconciencia se manifiesta más allá del pensamiento *(hishiryo)*.

—¿Se puede detener el pensamiento en za-zen?

—Esto sucede de forma natural, sin que uno pueda darse cuenta. No hace falta desear «parar» el pensamiento, ya que esto es pensar también. Concéntrate en tu posición, en la colocación de los dedos, del mentón, de la columna vertebral, en la respiración. Si estás absolutamente concentrado olvídate del resto. Cuando la posición es justa y la tensión muscular correcta, el subconsciente emerge a la superficie. No hay que pararlo, puedes comprender perfectamente lo que eres, lo que es tu vida, puedes mirarte como en un espejo. Pero no pienses conscientemente, no entretengas el pensamiento, no rumies nada. Deja paso al inconsciente, es la verdadera meditación.

Haz hincapié en la espiración; mientras espiras lenta y poderosamente el pensamiento consciente se para y el inconsciente puede despertarse. Armoniza con lo que te rodea, con el universo entero. Al abandonarlo todo se crea la verdadera vida.

—¿Se puede hablar de progreso en Zen?

—Sí. Si practicas cada día tu espíritu cambia.

Pero ¿qué es el progreso? ¿Es vislumbrar la cima, el *satori*? ¿Decirse me doy un año, diez años para obtenerlo? Zen no es así. Si no tienes un objetivo determinado estás unido a tu naturaleza profunda, pura, sin dualidad.

Es muy difícil abandonarlo todo; los que te vean tal vez te tacharán de loco. Dejar a un lado el deseo no es humano. Debes encontrar tu propia postura. Conocer tus cualidades y defectos. Encontrar tu posición original, la más hermosa. Tu rostro aparece apacible y alcanzas tu originalidad personal.

—Los inválidos y enfermos ¿cómo pueden practicar za-zen?

—Si alguno no puede sentarse sobre un cojín, es posible hacer za-zen sentado sobre una silla: piernas paralelas, pies ligeramente cruzados, espalda recta no apoyada en el respaldo. Si esto no es posible hay que adiestrarse en la espiración profunda, acordada con el ritmo del universo. En cualquier estado la actitud del espíritu es lo más importante y consiste en el abandono del ego.

—¿Se puede hacer practicar za-zen a los niños?

—¡Seguro! Aunque mi maestro decía: «Vale más darles un dulce». No hay que imponer la disciplina, pero si practicas za-zen profundamente un niño puede venir a sentarse a tu lado, tranquilo él también, apacible, sin inquietudes. Si se queda así, concentrado durante cinco o diez minutos, es suficiente.

Zen y vida cotidiana

—¿Puede explicarnos lo que significa el Zen en la vida cotidiana?

—Concentrarse en lo que se hace aquí y ahora, estar plenamente atento a la acción presente. El maestro Dogen ha dejado un gran libro, el *Shobogenzo*, donde hay capítulos que son un método de vida cotidiana. Un capítulo entero se consagra a la manera de lavarse: Dogen insiste en el hecho de que se debe utilizar el agua con economía y analiza detalladamente la acción de lavarse los dientes. Este texto escrito hace ochocientos años no ha envejecido.

Ser y estar siempre en lo que se hace, tal es el espíritu del Zen. En los templos japoneses, cuando se va a tomar un baño el monje Zen saluda a la estatua de Buda y después al agua del baño. Igualmente cuando va al aseo; hace *sampai* delante de Buda y se quita su *kesa* y su hábito negro. Tú no eres monje, no tienes por qué hacer tanto. Pero debes concentrarte en cada acción cotidiana. Escoger los alimentos y comerlos es tan importante como lavarse. Cuando comas no hables, no mires

la televisión, no leas el periódico. Sobre todo, evita hacer preguntas. Es lo que hace todo el mundo hoy día. Las personas que hablan comiendo no están concentradas. Por otro lado, las que hablan mucho no son demasiado cuerdas.

Cuando camines no hace falta que hagas *kin-hin;* camina más rápido pero concentrado, y cuando conduzcas ten cuidado, no hables con los pasajeros, no los preocupes mientras estés al volante.

Zen es concentrarse en cada instante de la vida cotidiana. La vida moderna vuelve las cosas muy difíciles; aunque uno se resista a ello, nadie lo negará. Algunos de nuestros contemporáneos se dan cuenta de la situación, pero debido a su dispersión no se molestan en enseñar a los niños a concentrarse, ni tampoco a desarrollar su intuición y sabiduría.

Los padres no educan el cuerpo de sus hijos, los acompañan a la escuela en coche, les hacen respirar un aire impuro, demasiado caliente o climatizado, les dan una alimentación demasiado dulce.

Para cortar una zanahoria es preciso estar concentrados lo mismo que para cocerla. Si todos los días los niños aprenden a colocar bien sus zapatos, este acto los concentrará. Según colocan el calzado en la antecámara del *dojo* las personas que vienen, adivino su estado de conciencia.

En los templos Zen todo lo que se corta se utiliza, no se tira nunca nada. Si al entrar en la cocina el maestro descubre un grano de arroz olvidado, el cocinero es reprendido vivamente. Mientras se friegan los platos se recoge por medio de un filtro todo lo que queda, mondas, tronchos de zanahorias, hojas de rábanos, etc, y después se fríe en aceite. Es una cocina muy refinada. En Japón se sirve muy a menudo en los restaurantes, ¡se ha puesto de moda!

—¿Cuál es la importancia de la expresión «aquí y ahora»?

—Es una profunda filosofía. Aquí y ahora significa estar enteramente en lo que se hace y no pensar en el pasado o en el futuro, olvidando el instante presente. Si no sois felices aquí y ahora, no lo seréis jamás.

—Sin embargo algunas veces es preciso pensar en los compromisos adquiridos o trazar planes para el futuro.

—Cuando se tiene que pensar se piensa. Se piensa aquí y ahora, se trazan planes aquí y ahora, se recuerda aquí y ahora. Cuando escribo mi biografía pienso en el pasado. Cuando hago proyectos pienso en el futuro. La sucesión de aquí y ahora se hace cósmica y se extiende hasta el infinito.

—¿Son compatibles con el Zen otras religiones?

—Desde luego. Zen está más allá de las religiones. Cristianos, sacerdotes, religiosas vienen a hacer za-zen.

—¿Cómo conciliar una vida profesional agitada con la práctica del Zen?

—Si tu vida es agitada la práctica de Zen te hará un gran bien. Harás mucho mejor lo que tienes que hacer porque estarás concentrado y libre de multitud de cosas inútiles. Verás tu vida cotidiana con un aire nuevo. «Cuando el espíritu es libre, todo es libre en torno a él», dice un *koan*.

—¿La práctica del Zen no es una moda?

—Poco importa que sea una moda. La moda responde a una necesidad, pero no dura. Para durar, la práctica exige esfuerzo y perseverancia. Siempre hay quienes comprenden y continúan más allá de las modas y de las corrientes pasajeras. La ola se retira, el océano permanece.

—¿Por qué utilizas televisión, diarios, si el Zen no parece concebido para el gran público y debería tal vez prodigarse menos?

—Vivimos una época en que los *mass-media* son muy importantes. La información debe hacerse con los medios de que disponemos. ¿Por qué ocultar un conocimiento profundo y hablar únicamente de superficialidades? Hoy día todos buscamos un sentido a la vida. Todos tienen derecho a despertar. El hombre religioso debe aprender a echarse al agua y a nadar con soltura a fin de poder ayudar a quienes están en peligro.

—El budismo es la vía del medio. En Occidente esta vía media ¿no sirve de coartada a la moral burguesa?

—La vía del medio no está hecha de temor, de tibieza o indecisión. No nos confundamos, la vía del medio abraza a los contrarios y los sobrepasa al integrar todas las contradicciones. Está más allá de todo dualismo, más allá incluso de toda síntesis. El sutra *Hannya Shingyo* finaliza con el canto: «Id, id, id lejos. Id juntos más allá de la otra orilla, a la ribera del satori donde mora la sabiduría del despierto (Buda)».

Es la intuición concreta de la unidad fundamental de todas las cosas: sujeto y objeto, cuerpo y espíritu, forma y vacío...

Un proverbio dice: «lanzaos el abismo, con decisión y valentía». El espíritu encuentra su más alta dimensión, el ser accede a su condición normal, el hombre contempla su rostro por primera vez.

—¿Existe una relación entre los movimientos de yoga y za-zen?

—Sí, za-zen es una posición que procede del yoga; sin embargo, hay algunas diferencias. Fue Buda quien las aportó. Después de haber practicado yoga durante más de seis años, cambió la posición de las manos a fin de obtener una concentración más intensa. También descubrió la mejor manera de respirar.

—¿Za-zen basta para el buen mantenimiento de los músculos, o recomiendas la práctica de algún deporte?

—Podéis hacer deporte, desde luego. Za-zen no es una gimnasia, tiene un nivel más elevado. Si practicas za-zen creas tu propia vida, sientes la energía en ti. La verdadera pureza, la verdadera vía es za-zen. Si comprendes esto puedes hacer lo que quieras, todo es bueno.

—Hacer za-zen ¿no es evadirse del mundo que nos rodea?

—No, no lo creo. El recién nacido se siente atraído por el seno de su madre. El hombre corre tras los placeres, dinero, poder, honores. El día que comienza a mirarse a sí mismo se convierte en un ser espiritual. No es una evasión, es un sendero extremadamente realista, una ampliación del campo de la conciencia, una evolución, una mutación.

—Pero si todo hombre fuera monje Zen, ¿cómo sería el mundo?

—Cada hombre tiene derecho a seguir su camino.

No es necesario convertirse en monje. Por lo demás insisto, sobre todo, en la importancia del trabajo y la concentración en la vida cotidiana. La educación Zen es dura y va dirigida a personas fuertes, aunque es diferente para cada ser y actúa con elasticidad y profundidad. En una sociedad es suficiente con un puñado de seres fuertes y puros para ejercer una influencia benéfica.

—En el cristianismo se quiere ayudar a los otros, ¿y en el budismo?

—También, naturalmente, mas ayudar a los otros ¿qué significa? ¿Qué es ayudar? ¿Ayudar en qué? ¿Aquudar a quién? ¿Es tal vez hacer el amor, regalar dinero? En Zen se dice: «Es preciso mendigar junto al mendigo y regalar dinero al rico». La ayuda más excelsa es aportar a los hombres libertad interior y paz individual.

El espíritu del zen

—¿Qué significa shin en la palabra *sesshin?*

—Espíritu. Tu espíritu. Debes mirarte a ti mismo.

—El Zen es en esencia muy sencillo, muy desnudo. ¿Por qué a menudo se hacen ceremonias?

—Lo importante es la meditación. Za-zen es la esencia de Zen. Pero es bueno envolver la meditación en un mínimo

de ceremonial. Digamos que es un marco. Una disciplina para la práctica en común. Nada más.

—¿Por qué se coloca en el centro de la habitación una estatua de Buda?

—No es indispensable. La imagen no es más que madera o bronce. No obstante, me inclino delante de ella en *sampai* tres veces. En realidad me arrodillo delante del símbolo. La estatua puede quemarse, la posición permanece.

La naturaleza divina, la naturaleza de Buda está en ti, y ahí es donde has de descubrirla.

—¿Para qué sirve el incienso?

—Es una señal de respeto y de purificación. Enciendo una vara de incienso cuando deseo honrar a un visitante. El perfume del incienso crea una atmósfera tranquila.

—¿Por qué el gong, la campana y el yunque de madera en la entrada?

—En los templos Zen de Japón estos sonidos se responden en medio del silencio y sirven de eco a los fenómenos de la naturaleza, el viento, la lluvia, al canto de los pájaros, al arroyo..., acompañan la meditación y sus vibraciones prolongadas ayudan a concentrarse y resuenan profundamente en el interior del ser. Bruscos o delicados, estos sones no dispersan el espíritu, lo unen, lo pacifican, lo estimulan y lo elevan.

—¿Cuál es el papel de la música en Zen?

—La música del Zen es la música natural; el canto del pájaro, el viento entre los pinos, el murmullo del río, las voces de los niños... todos los sonidos naturales son buenos en la meditación.

—Has citado un koan*: «La música antigua no tiene melodía». ¿Es el sonido en estado puro?*

—Sí, es el sonido en estado puro, como en la letanía del *Hannya Shingo*. No hay melodía, no hay ornamentación. El

arte japonés tradicional es muy sencillo. Igualmente la pintura *sumi*: el dibujo del pincel no es nunca decoración, está hecho de un solo gesto, inconscientemente. Después de un tiempo de intensa concentración el maestro utiliza el pincel de manera absolutamente espontánea. No es el ego de alguien que únicamente traza líneas.

—¿Por qué pedís a los occidentales que canten en japonés?

—El *Makahannya Haramita Shingo* (esencia del Sutra y de la sabiduría suprema) es un texto antiquísimo que combina elementos clásicos del chino y japonés. Incluso los japoneses de hoy no lo comprenden. Es necesario descubrir el aliento, el ritmo, el sonido original antes de estar en condiciones de crear uno mismo. El *Hannya Shingo* es como el canto de la fuente original. Cuando se canta al final del za-zen, es un ejercicio de respiración, de espiración profunda. Pulsación de una vibración unitaria, conjunta.

—¿Para qué sirve el golpe de bastón durante el za-zen?

—Cuando se está adormecido o agitado, el espíritu se dispersa y no puede tranquilizarse; entonces es aconsejable pedir la caña *(kyosaku)*. En la espalda, en la base del cuello, se encuentra un centro nervioso importante que en la vida actual es el que está crispado casi siempre. El golpe de caña es parecido a un masaje, detiene los nervios en esta región y vuelve al organismo a un estado de calma y despertar. El *kyosaku* no es una caña ordinaria, simboliza el espíritu del maestro. Su práctica es un ejercicio espiritual.

—¿Cuál es el sentido del kesa*?*

—Para responder a esta pregunta sería necesario dar una conferencia. El *kesa* es el símbolo del monje Zen, el hábito de Buda. Esta túnica en un principio estaba hecha con trapos y jirones de sudarios, que demostraban cómo lo más despreciable y grosero puede convertirse en lo más estimado y digno de respeto. El dibujo de las costuras recuerda el de un arrozal. Buda decía: «Si llevas esta túnica puedes comer hasta que te

llegue la muerte, obtener la verdadera sabiduría, cambiar tu *karma*».

Mi maestro creía mucho en el *kesa*, símbolo de la transmisión del Zen. Yo luzco un gran *kesa* en las ceremonias, los días corrientes llevo un *kesa* más sencillo o *kasuku*, igual que el que doy a mis discípulos para hacer za-zen. En los templos de China primero, y en Japón después, y en Francia durante los *sesshins*, al finalizar el za-zen del alba, monjes y discípulos colocan su *kesa* sobre su cabeza y cantan el sutra:

Hábito universal,
beatífico e ilimitado.
Ahora tengo el *satori* de Buda
para ayudar a todos los seres.
Oh maravillosa emancipación.

—¿Tiene cada uno la naturaleza de Buda?

—Sí, cada uno. Ha habido un *Cakyamuni Buda*, pero nosotros somos todos Buda. Todos tenemos en nosotros la naturaleza divina.

—¿Cuál es la influencia del Zen en el arte marcial?

—Igual que en za-zen, el punto esencial del arte marcial es la respiración. Así en kárate, si se recibe un golpe mientras se inspira, se cae, en tanto que si se está concentrado en la espiración se es fuerte como una roca, inabatible. En su libro *Zen en el arte caballeresco del tiro al arco*, el profesor Herrigel ha mostrado cómo se tensa el arco en la espiración, empujando sobre el bajo vientre *(hara)*: la flecha parte a modo de espiración, el tiro es entonces absolutamente preciso. Me preguntan, a menudo, por qué en Occidente los mejores practicantes del arte marcial tienen su mira en un punto que es difícil de sobrepasar: el arte marcial no es un deporte ni una técnica, es una vía. Para comprenderlo es preciso no tener objetivos. Cuando uno se hace desinteresado llega a ser profundo. Por ello, alcanzado cierto nivel en la experiencia del arte marcial, es indispensable practicar el za-zen.

—¿Por qué se habla de artes Zen?

—Si un maestro en arte no hace za-zen, su arte no es Zen. Tomemos la caligrafía. Si dibujas después del za-zen, el dibujo será distinto del que habrías hecho antes. Un círculo, por ejemplo, lo trazas con soltura, naturalmente. Se expresan las características sin conciencia, más allá de la técnica y de la forma.

—¿Cuál es la diferencia entre el Soto *y el* Rinzai?*

—En la Escuela *Rinzai*, za-zen es una vía para obtener el *satori*, mientras que en *Soto* el mismo za-zen es *satori*. Sentarse sin preocupaciones *(shikantaza)*, sin fin ni espíritu de provecho *(mushotoku)*: la práctica del za-zen es *satori*, todo es *satori*. Así, en el *Rinzai* sucede a menudo que el discípulo mientras hace za-zen se concentra en un *koan*; en cambio, en el *Soto* no se concentra en otra cosa que no sea la posición, el aliento, la actitud del espíritu. El árbol no debe ocultar el bosque, cada maestro tiene su manera de enseñar y las diferencias en los métodos de educación no alteran la esencia del Zen. Por el momento, yo estoy aquí en Europa para armonizar las sectas Zen de Japón.** Mi enseñanza procede de Buda y sigue la línea de todos los maestros. Es la transmisión de una sabiduría ilimitada, universal, más allá de las escuelas y religiones, más allá del budismo, incluso más allá del Zen.

—Usted ha dicho que quiere ayudar a Cristo. ¿Puede explicarlo?

—Jesús ha dicho: «El que me ve a mí, ve a mi padre». Yo quiero ayudar a Dios. Cristo o Dios viene a ser lo mismo. Cuando llegué a Europa Dios estaba muy enfermo, algunos lo creían incluso muerto. Deseo ayudar a mis contemporáneos a adquirir una conciencia religiosa.

* Escuela del Maestro chino Lin-Tsi, introducida en el Japón por Eisai, en el siglo XIII.

** Soto, Rinzai y Obaku.

—¿Podría precisarnos lo que los indios llaman el cuerpo sutil?

—Es la esencia del cuerpo y del espíritu, más allá de la dualidad.

—¿Tenemos todos la misma conciencia cósmica o cada uno tiene la suya?

—Pienso que es únicamente una, ya que engloba el cosmos entero; en el cosmos la energía es igual en todas partes. Cada uno toma su propia medida según su fuerza.

—¿Por qué somos imperfectos? ¿Éramos perfectos antes y debemos volver a serlo?

—Traéis a colación el problema de la civilización. ¿Antes de ser civilizados los hombres vivían mejor? Como sabéis, en un principio el cerebro interno era muy activo; al civilizarse el hombre, el córtex cerebral comenzó a utilizarse intensamente. El exterior se desarrollaba unilateralmente mientras que el interior quedaba por debajo de su empleo. Tal desequilibrio no puede engendrar más que debilidad nerviosa, neurosis y frustración tanto para el individuo como para la especie.

He visto los frescos de Lascaux y de Tassiei. Hace milenios el hombre dejó su huella sobre las paredes de las cavernas. ¡Qué prodigiosas obras de arte nutridas por la conciencia cósmica! ¿Qué pintor podrá hacer otro tanto? No oso pronunciarme acerca de la dirección que ha tomado la evolución de la especie humana y decidir cuál hubiese sido mejor. Las civilizaciones se han intelectualizado. Pero, ¿dónde ha quedado la sabiduría? Sólo puedo deciros esto: por y a través de la práctica del za-zen, el cerebro reencuentra su condición normal, original, se reintegra al orden cósmico. En ese momento una energía nueva pasa al ser, una gran actividad se manifiesta, una gran actividad se despliega, el esfuerzo se transforma en espontaneidad.

—¿Existe relación entre nuestra dependencia del ego y la interdependencia de fenómenos?

—Seguramente. La dependencia frente al ego es muy fuerte en algunas personas, nutre el individualismo y engendra egoísmo. Pero en último caso, si abandonamos nuestro pequeño yo, podemos alcanzar el otro yo, el ego profundo.

En la educación *Rinzai* de la antigua China, por cada pregunta que se hacía el maestro en su cámara, el discípulo recibía un fuerte golpe (y podía estar contento si ningún monje le esperaba a la salida con un garrote). La escena se repetía cada día. El discípulo no recibía la respuesta antes de haber encontrado el despertar *(satori)*. A través de él advenimos a otro ego. Entonces comienzan las conversaciones con el maestro: palabra profunda, fuerte, directa, desnuda, sincera. En la educación *Soto*, el camino es el mismo: el maestro educa inconscientemente a sus discípulos y los despierta a la dimensión *satori*. Así, los que vienen aquí sin ningún tipo de finalidad hacen un recorrido espiritual aunque tengan fuertes características personales. A los que no son *mushotoku*, es decir que vienen con una finalidad y quieren utilizar el za-zen, puedo educarlos hasta que abandonan automáticamente su ego limitado. Entonces surge de manera inconsciente el ego profundo, libre e independiente. Pero es perfectamente inútil venir aquí para abandonar el ego.

—¿Por qué no ha pasado a la posteridad el nombre de ninguna mujer?

—Las mujeres, al igual que los hombres, han practicado Zen y suele ocurrir frecuentemente que una mujer anciana eduque a un maestro. No obstante, en el Asia tradicional es costumbre no transmitir el nombre de una mujer a la posteridad, incluso si ha difundido la sabiduría a su alrededor; es más, incluso si ha enseñado a un maestro. Hoy en día esta concepción ha cambiado radicalmente; el hombre y la mujer se mueven en un mismo plano de igualdad y una mujer puede muy bien llegar a ser maestro.

—Hablas siempre de sabiduría. ¿En Zen cabe el amor?

—Como el agua es inseparable del fuego, la sabiduría lo es

del amor. Sabiduría ilimitada y amor universal son uno en la armonía cósmica. Las combinaciones son infinitas, el equilibrio siempre perfecto. El amor no se hace únicamente con besos y caricias, también con golpes. Alegrarse profundamente del éxito de los otros, pensar inconscientemente en su felicidad, tal es la actitud del *bodhisattva*.

—Cuando en el Zen estoy concentrado en mi mismo no siento la vida cósmica.

—No debes preocuparte, nadie siente la vida cósmica, yo tampoco la siento. Si la sientes conscientemente es que estás loco. La energía cósmica se recibe inconscientemente, puedes notarlo después de haber hecho za-zen; te sientes feliz, relajado, notas que tu cuerpo y espíritu han cambiado. Continuamente digo que si crees tener el *satori*, eso no es *satori*. Si tienes una finalidad, sea *satori* o vida cósmica, no obtendrás nada. En cambio, si estás concentrado en tu posición y respiración, inconscientemente lo recibirás todo.

—¿Tienes el satori, *maestro Deshimaru?*

—No lo sé. Si preguntas a alguien: ¿Eres bueno?, y responde «sí», hay poderosas razones para creer que dicha persona no es tan buena como pretende; si no, su respuesta habría sido más modesta: «no demasiado», o «no lo sé». No es preciso buscar ni querer el *satori*. Los que hacen esta pregunta desean obtenerla. Dogen insiste en que el *satori* existe en nosotros antes de nuestro nacimiento. Entonces, si ya lo poseemos ¿por qué buscarlo? Mas si nuestra vida está repleta de pasiones, deseos o complicaciones, es preciso practicar el za-zen para volver a la condición normal. Za-zen es en sí mismo *satori*, la vuelta al origen se hace por medio de una buena posición, una respiración correcta, silencio.

Preguntar; eso significa que no se ha comprendido lo que es el verdadero Zen. La respuesta es: «No, yo no tengo el *satori*, practico za-zen, puesto que za-zen es *satori*».

—Estoy muy impresionado por la importancia que se da a la

desaparición del ego. Creo que hay una resistencia instintiva al ego. ¿Es preciso llegar a suprimirlo radicalmente?

—¿Por qué suprimir radicalmente el ego? Nunca he hablado así; se puede abandonar el ego del pensamiento, ¡pero el cuerpo no le sigue! Zen es un adiestramiento del cuerpo en el abandono del ego. Supón que en za-zen sientes dolor en tu cuerpo; si te concentras en la posición y respiras, abandonarás inconscientemente la conciencia de dolor. Es cuestión de paciencia, de repetición, de entrenamiento. Abandonar el ego inconscientemente por medio del cuerpo, tal es el objeto de la educación Zen.

—Dogen ha dicho: «Yo soy otro». ¿Puedes explicarnos este axioma?

—Sí... es una larga historia, un *koan*. Cuando Dogen tenía veinticuatro años, se encaminó a China en busca del verdadero Zen. No lo encontró. Encontró una civilización muy refinada, pero no lo que él buscaba.

Un caluroso dia de verano, cuando se disponia a volver a Japón. vio delante de un pequeño templo un viejo monje ocupado en disponer hileras de champiñones para que se secaran al sol. El calor era tan sofocante que Dogen se atrevió a preguntarle: «¿Por qué trabajais de este modo? Sois ya anciano y además ocupais un lugar venerable, ¿por qué no llamais a un joven? Hace demasiado calor, ¿por qué no esperais un dia más benigno?»

La respuesta fue histórica: «Vienes de Japón y pareces un buen muchacho; conoces el budismo, pero no comprendes nada de la esencia del Zen. El otro no es yo, y yo no soy el otro. Otro no puede experimentar mi acción. Si no practico, no puedo entender. Debo continuar mi experiencia secando champiñones.»

Esta es la esencia del *Soto Zen*. Los otros no son yo. Dogen se sorprendió vivamente y todavía preguntó: «Pero, ¿por qué hoy, con este tiempo?» «Aquí y ahora es lo que más importa. Para secar los champiñones es preciso que el tiempo sea seco y cálido; mañana puede llover y los champiñones no estarán ya tan frescos. Además ahora tengo que trabajar, no me molestes; si quieres encontrar el verdadero Zen ves a ver a mi maestro, el maestro Nyojo».

Dogen no se marchó y el maestro Nyojo le educó. Desde el primer momento sintió debilidad por él. Dogen comprendió el verdadero Zen por la práctica del za-zen. Abandonó sus libros, cada mañana hacia za-zen, limpiaba el *dojo*, lo adornaba con flores. Nyojo pensaba: «Este muchacho tiene amplitud de espíritu, tengo que asegurarlo como mi sucesor», y le enseñó el *kesa*.

La filosofía de Dogen descansa en tres principios:
1.º Concentrarse aquí y ahora.
2.º El otro no es yo, yo no soy el otro.
3.º *Shikantaza:* sentarse únicamente.

La muerte

—¿Por qué hemos nacido?

—Porque tus padres te han dado la vida. Sugieres un problema muy grave... un verdadero *koan*. Piénsalo.

¿Por qué he nacido? Para comer, amar, conocer. Esta pregunta es la clave de nuestra vida. El resto de los compañeros ¿qué piensan? *(Algunos alzan la mano y contestan.)* Cada uno de ellos tiene una opinión diferente: para desarrollar nuestra vida, para que la conciencia se haga corpórea, para vivir individualmente la vida cósmica. Cada una de las respuestas es acertada, nos encontramos frente al problema que funde todas las religiones. Al descubrir el za-zen Buda resolvió el problema del nacimiento y de la muerte.

—¿Un suicidio feliz no es el objetivo de Zen?

—El suicidio no es nunca feliz. No testimonia una condición normal. Se ha de vivir, no morir. Ciertamente hay algunos bonzos que se han quemado en Vietnam, pero su acción expresa resistencia política.

—¿Suicidarse no es distorsionar el plan divino?

—Sí. Hay que vivir. No obstante, no se pueden ocultar los motivos del suicida; ¿en qué estado se encuentra la persona que lo hace, por qué quiere morir? Se habla de hastío, cansancio o neurosis, de dificultades familiares, etc. En la mayoría de los casos es más difícil vivir que morir.

—¿Qué relación existe entre el harakiri y el Zen?

—No existe. El sutra del loto dice acerca de la vida: «No temamos la muerte, mas no muramos». Debemos amar, desear la vida. No hay lugar para el harakiri en el espíritu Zen. En Europa se está mal informado a este respecto. En el antiguo Japón, cuando un guerrero (samurai) era hecho prisionero y condenado a muerte, no podía concebir que la sentencia fuera ejecutada por otro que no fuera él mismo. Era preferible matarse a ser matado. El harakiri no era entonces un suicidio. Se utilizaba cuando forzosamente había que morir.

Los samurais creían que si se mataba a alguien el alma del asesino erraba por el universo bajo apariencia de fantasma, mientras que si se practicaba harakiri, la conciencia se extinguía y apaciguaba.

—¿Qué piensa de la incineración?

—Es una costumbre habitual en Oriente. ¿Cuál es el principal motivo? La familia. Si el cuerpo se entierra, los allegados tienen presente siempre el cuerpo que está en la tierra; continúan atados a él. Si el muerto se quema todo se acaba, sólo el *karma* del espíritu continúa. Después de la muerte el cuerpo es únicamente polvo. Se honra el cuerpo del difunto, luego se olvida. Después de una incineración no se ven más que algunos huesos y cenizas. Entonces se comprende lo que uno va a llegar a ser: polvo.

Se comprende la muerte, la tristeza y los vínculos se transforman en pureza. Si muero deseo que me incineren y que echen mis cenizas al Sena o al Océano.

En Norteamérica el cuerpo es, a menudo, embalsamado,

maquillado, decorado para que parezca vivo. De estas dos prácticas ¿cuál es mejor? Depende del nivel de conciencia.

—¿Queda el recuerdo?

—Cuando morimos el cuerpo muere y también el cerebro, pero nuestra conciencia perpetúa su influencia. Se esparce por la totalidad, existe y ejerce una acción en el espíritu o la materia del prójimo más cercano o lejano a nosotros, y en general sobre el estado general del mundo.*

El *karma* que creamos aquí y ahora con nuestro cuerpo, nuestros actos, palabras y pensamientos, con nuestra conciencia, continúa eternamente. Creamos el mundo futuro en el actual.

—¿No podemos dar un sentido a nuestra muerte?

—La muerte es el fin. Cuando se tiene que morir se muere. «Aquí y ahora» es lo importante. Si alguien me apunta con un rifle, mi muerte es aquí y ahora, sin miedo.

Cuando se tiene un cáncer es lo mismo. Podemos decirnos: Tengo que morir. Lo que es importante es tomar la «decisión» de morir.

—¿Tiene sentido esta decisión?

—No tiene un sentido especial. Tener que morir es todo. ¿Cómo morir? ¿Por qué morir? En un combate a sable no se dice: «¡No quiero morir! Si pierdo ¿qué voy a hacer?» En el combate cuerpo y espíritu luchan y aceptan la muerte.

Es imposible que el pensamiento decida morir, es preciso que el cuerpo también lo decida. Cuando tenemos que morir, morimos. Mas cuando el momento no ha llegado no vale la pena morir, hay que salvarse.

—¿Solamente la decisión del cuerpo es válida? ¿Por qué no la del pensamiento?

* ¿Cómo pensamos? Es una pregunta importante. Si vivimos a un nivel de conciencia elevado, éste continúa después de la muerte. Si vivimos a un nivel inferior, deja otra influencia. El maestro Dogen ha insistido mucho en este punto.

—Incluso un gran maestro diciendo «quiero morir ahora» no siente en el fondo de sí mismo deseos de morir.

Cristo se rebeló en el momento de su muerte. Una brizna de rechazo alienta siempre en el cerebro.

En las religiones tradicionales se espera un paraiso u otra vida después de la muerte. Es un método para preparar a los seres a bien morir, si no viven atemorizados por el pavor al momento en que los depositarán en el féretro.

Si cuando practico «aqui y ahora» tengo que morir, mi cuerpo acepta la muerte, mi conciencia permanece apacible. Este cuerpo es materia, no es el verdadero yo. Es preciso comprender que nada es importante. Si esto se comprende, ni siquiera hace falta querer abandonar el «ego». ¿Qué «ego» comprende esto? Buda, Dios, la verdad más profunda.

—*¿Cómo murió Buda?*

—Buda murió de muerte natural, después de haber comido jabali, y creo que no queria morir porque era hombre. Su rostro aparecia apacible, no habia rastro de agonia. Cuando llega el momento de morir, se muere, se torna al cosmos.

Cuando nuestra actividad disminuye, nuestra vida acaba y llega el momento de la decisión aqui y ahora: he de morir.

—*¿Quién puede comprender esto?*

—Es el verdadero Ego el que comprende. Es él quien toma la decisión. La más alta filosofia es la del vacio *(ku)*: en la materia, excepción hecha de átomos y neutrones, no hay nada. En nuestro cuerpo tampoco. El verdadero ego, capaz de aprehender esto, es el que surge lentamente al practicar el za-zen, inmovilidad, ausencia de pensamiento: es como mirarse en un espejo. De hecho no se trata del «ego». Tal vez sea lo que en el cristianismo se llama Dios. Pero en Zen se llama el verdadero «ego», el «ego» absoluto.

Es preciso que haya algo que comprenda, y la sola cosa que puede comprender es Dios o el cosmos. El Ego lo ha abandonado todo: familia, dinero, honores, amor e incluso el cuerpo. A esto se le llama *nirvana*.

¿Qué es el «ego» en el cristianismo? Jesús ofreció su vida deliberadamente. ¿Cómo pudo tomar Dios por sí mismo la «decisión» de morir?

—*Jesús sostuvo una lucha entre los hombres. Sus enemigos quisieron su muerte; aceptó libremente esta muerte antes que traicionar su misión. Hizo de su muerte su misión; es decir, la manifestación a los hombres del don de sí mismo.*

—Cristo pudo morir de esta manera, él lo decidió. Pero los otros hombres ¿pueden hacer lo mismo? ¿Cómo se debe afrontar la muerte?

—*Pienso que en el caso de Cristo lo que más me afecta no es tanto su muerte como su resurrección.*

—Es tu fe. Pero hay algunos que no creen. Y ¿cómo ayudarlos?

—*No es necesario dar la propia vida por amor a los hombres. Hay actos mucho más simples, como ayudar al prójimo, accesibles a todos.*

—El cometido de la religión es ayudar a los hombres a afrontar el momento de la muerte. En el último instante la actitud del cuerpo y del espiritu es muy importante. ¿Cuál debe ser? Aceptar la muerte inconscientemente: el hombre encuentra la serenidad. Es el propósito de la educación Zen.

Algunos maestros antes de morir se han levantado y se han puesto a hacer za-zen, otros han muerto de pie. Hermosa forma de educar a los discipulos antes de morir. Tal vez ante la muerte mis últimas palabras a mis discipulos sean: «No quiero morir».

Durante la guerra viví una experiencia cercana a la muerte: tuve que ir de Japón a Indonesia sobre un barco cargado de dinamita. En el barco hice za-zen, y mientras las bombas caian pensaba: «Ahora voy a morir», y me decía: «Después de mi muerte ¿qué voy a hacer?» Continuamente pensaba en mi familia; en aquel momento era muy difícil decidir la propia muerte. Después de estos pensamientos atormentados me tran-

quilicé: «Ahora y aquí voy a morir». En esta experiencia conocí la serenidad que precede a la muerte. Después decidí convertirme en monje. Si tuvieras que morir ahora ¿qué desearías?

—*Vencer el miedo a la muerte ¿es el* satori?

—Sí. Yo digo siempre que cuando haces za-zen entras en tu féretro. Parar la práctica del za-zen es parar el *satori*. Aquí y ahora es lo más importante. Hasta la muerte... el *satori* total está en nuestro ataúd. El cuerpo es una ilusión cuando se le entierra. No hay nada que lamentar. Si comprendemos esto, nuestra vida adquiere nueva fuerza y todo se hace apacible y libre alrededor nuestro. ¡He aquí el sentido del *satori*!

¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

Pensar sin pensar

A menudo, durante el za-zen los pensamientos surgen sin cesar; problemas cotidianos, deseos, ansiedad, nos asaltan continuamente. No debemos luchar en contra ni aferrarnos a ellos. En el *Shodoka* está escrito: «No se debe buscar la verdad ni cortar las ilusiones.» Abandonemos las preocupaciones, no las mantengamos, así perderán su agudeza y el za-zen nos conducirá más allá. Nuestro espíritu es complicado, difícil de orientar, ágil como un mono; si tratamos de dominarlo caemos en la cuenta de que es imposible. Practicando el za-zen correctamente, sentándonos de la manera adecuada y concentrándonos sólo en la posición y en la respiración, los pensamientos discurren de forma natural. En principio, estos pensamientos son los propios de la vida cotidiana; después, si continuamos durante una hora, un día, un mes, alcanzamos los niveles más profundos del subconsciente. De esta manera, educándonos en el plano del inconsciente, el za-zen nos hace descubrir la sabiduría y la verdadera intuición. Esta educación lo es también de todos nuestros sentidos: durante el za-zen, las percepciones revisten una gran agudeza. Aquí, en el *dojo*, nos atraen el murmullo del viento, el sonido del *kyosaku*, el ruido de los coches, el canto de los pájaros. Si nos dejamos

distraer por estos fenómenos, nos olvidamos de concentrarnos en la posición.

¿Qué es la concentración?
En los textos zen tradicionales se dice:
—Mirar sin mirar.
—Oír sin oír.
—Sentir sin sentir.
—Pensar sin pensar.

Es preciso concentrarse en los seis sentidos a la vez (la conciencia se considera un sexto sentido), unirlos, armonizarlos. Si los sentidos están unificados, se puede encontrar la verdadera concentración sin servirse de la voluntad. Pensar sin pensar, inconscientemente... Existen diversos medios de favorecer esta concentración; por ejemplo, apretar fuertemente sobre los intestinos durante la espiración o recibir el *kyosaku*.

Durante el za-zen, el dolor es más eficaz que el éxtasis. La mejor concentración se descubre con el dolor, cuando se está cansado y se sienten deseos de marcharse. La verdadera y profunda concentración se encuentra en las fronteras de la vida y de la muerte. Evidentemente, los principiantes deben dar prueba de su voluntad; primero se corrige conscientemente la posición o la concentración; después, poco a poco, mejoran de manera inconsciente. Cuando el hábito del za-zen está adquirido, los sentidos adquieren en la vida cotidiana la misma agudeza que en el za-zen. El za-zen se convierte en el manantial de nuestra existencia. Los fenómenos *(shiki)* se transforman en vacío *(ku)*. La mayoría de la gente actúa valiéndose de su conciencia y de su saber, siempre limitados. La verdadera creación, la acción justa, proviene de la sabiduría; no surge de la conciencia, sino de las profundidades del espíritu. La esencia se hace entonces fenómeno. Es esto lo que se ha cantado en el «Sutra de la Suprema Sabiduría»: *shiki soku ze ku, ku soku ze shiki*, la forma (fenómeno) es el vacío (esencia) y el vacío no es más que la forma.

Historia de Gobuki

Hace ya muchos años vivió en lo más hondo de la montaña un dragón terrible que devoraba a todos los que se acercaban; fue tal el miedo que infundió, que nadie se atrevía a cruzar aquella montaña. Un buen día, un hombre llamado Gobuki (que significa cinco armas) fue a hacerle frente armado de un pico, una lanza, una horca, un bastón y una espada, para liberar al pueblo de aquel azote. Cuando llegó delante del monstruo, utilizó paulatinamente cada una de sus armas, pero siempre el arma le retornaba y hería su cuerpo. Entonces permaneció inmóvil, mirando tranquilamente al dragón, sin hablar, sin temblar. Este rugió:

—¿Por qué no tienes miedo? ¿Por qué?

—No tengo ningún miedo —respondió Gobuki—, porque soy universal y mi espíritu también. Tú eres también, en tu esencia, universal. Por eso yo existo en ti y tú existes en mí, en mi cuerpo y en mi espíritu. Si me comes, te comes. Si te comes, estás loco. Dicho esto, si deseas comerme, hazlo, te lo ruego.

—Hasta hoy no había visto a nadie que no estuviera aterrorizado —dijo el monstruo—. Tus discursos me han cortado el apetito, me siento mal. Coje tus armas y vete.

Luz e iluminación

La verdadera luz no resplandece, no ilumina espectacularmente. Un viejo maestro zen, un día de invierno, en un templo situado en la montaña, le dijo a su discípulo: «Tengo mucho frío, por favor aviva el fuego». El discípulo contestó: «ya no hay rescoldos, el fuego ha muerto, sólo quedan restos de ceniza.» El maestro se aproximó al fuego, removió la ceniza con sus dedos y en el fondo encontró una pequeña brasa roja. «Mira, aquí hay un poco de lumbre.» El maestro la azuzó y la

llama brotó hermosa y grande. Entonces el discípulo obtuvo el *satori*. Este fuego es imagen de la verdadera iluminación. En Occidente, la palabra iluminación evoca muy a menudo algo muy resplandeciente. Pero la verdadera luz no brilla hacia fuera, no centellea.

Shinku en japonés significa: la verdadera iluminación no brilla, es un *koan*... No mostrar nuestro brillo, descubrir la luz original en nuestro corazón. Inconscientemente, encontrar a través de la meditación en za-zen la intuición de la existencia primitiva. Recibir la energía *(ki)* en nuestro espíritu y nuestro cuerpo, hasta en la más pequeña de nuestras células. Buda fue iluminado y su despertar se representa simbólicamente por medio de una estrella sobre la frente, entre los dos ojos, el tercer ojo. Todo el mundo lo sabe, pero en Zen la iluminación también significa «no comer con la nariz, comer con la boca», es decir, no hacer gestos falsos. La iluminación resplandece en cada gesto de la vida cotidiana.

Así, la iluminación no sólo es deslumbrante, sino que también puede ser sombría, larga, corta, cuadrada o redonda. La luz resplandece en la noche y el maravilloso loto florece en el barro. Un gran Maestro conoció el despertar al oír que un guijarro rozaba una caña de bambú, otro al ver un melocotonero en flor. Newton descubrió la gravitación universal al ver caer una manzana del árbol y Arquímedes descubrió su famoso principio en la bañera. La iluminación, la «gran intuición» surge también de «tú a tú» *(i shin den shin)*, en contacto con el otro, en la comunicación de espíritu a espíritu. La luz se puede encontrar por doquier. «Una nube se eleva en la montaña del Sur y llueve en la montaña del Norte», dice un célebre *koan*.

La gran sabiduría consiste en armonizarse con el cosmos. Cuando el ego consciente se convierte en verdad cósmica, se hace la luz. En el Zen se habla de despertar o *satori;* sin embargo, no se debe buscar. Si se practica el za-zen con regularidad, se puede recibir el *satori* automáticamente, a veces paso a paso, a veces en una completa revolución interior. Una revuelta del ser hacia adentro. La luz inmaculada es la sabiduría más alta: sin sufrimiento, sin ignorancia, sin dudas, sin ansiedad. Cada fenómeno de nuestra vida da acceso a ella. En el corazón de la ceniza rojea la brasa. Si cavamos sin descanso la tierra de nuestro espíritu encontraremos el manantial, la profunda sabiduría que abraza todas las cosas.

> «El brillante claro de luna del espíritu, puro,
> sin hollar, inmaculado, rompe
> las olas que lamen la orilla
> y la inundan de luz.»

Verdadera luz cósmica más allá del tiempo y del espacio, luz eterna. Una estrella centellea en la noche, partícula ínfima en el grande, tranquilo y silencioso océano de la nada *(mu)*. La luz ha nacido de la oscuridad y la danza ha comenzado. Energía, materia, vida, conciencia, vacío... El ser vuelve a su origen, el movimiento mengua, todo está tranquilo. Cada uno de nosotros es una partícula dotada de conciencia, luz delicada y frágil, fulguración breve de un ser destinado a la muerte, surgiendo de la nada absoluta, como la estrella que resplandece en la noche. Si ignoramos el carácter ilusorio del yo, no nos conocemos verdaderamente. En este conocimiento reside el despertar. La pequeña brasa en medio de las cenizas es como el astro solitario o el yo profundo que se eleva después de la meditación. La santa noche es luz y el verdadero Dios vive en el seno de esta noche que es más brillante que un rayo de sol.

El fruto de la palmera está maduro

El maestro Baso enseñaba: «El espíritu en sí es Buda». Continuamente lo repetía. Uno de sus antiguos discípulos, ahora maestro en otro *dojo*, transmitía la misma enseñanza: «El espíritu en sí es Buda».

Un buen día, el maestro Baso cambió y dijo: «Ni espíritu ni Buda». Alguien que lo había oído fue a ver al antiguo discípulo de Baso y le comunicó que el maestro ya no decía «el espíritu en sí es Buda», sino que ahora decía: «Ni espíritu ni Buda». El discípulo contestó: «De acuerdo, es posible que el maestro haya cambiado, mas yo persisto: El espíritu en sí es Buda».

El viajero volvió al templo y contó la conversación al maestro. Este dijo: «El fruto de la palmera está maduro. No necesito hablar porque no se puede explicar con palabras. Mi discípulo no es ya viejo ni joven, ha pasado la prueba. El espíritu es Buda, pero ¿qué es Buda? ¿Qué es el espíritu? Nadie puede comprender totalmente lo que es el verdadero Buda.»

Es posible interrumpir el *karma*

¿Existe el alma? ¿Qué es el alma, el espíritu? ¿Dónde reside? ¿En la cabeza o en el corazón? ¿Qué sucede después de la muerte? Nadie ha regresado para explicárnoslo. En el budismo, cuando el cuerpo muere, se dice que el alma desaparece también. El alma, el espíritu, no son entidades y no van a los infiernos ni al cielo. Nuestro *karma* continúa; existía ya antes de nosotros y nos ha llegado a través de nuestros ancestros. El *karma*, sujeción a la causalidad, al encadenamiento de acciones, a la responsabilidad que suponen, interviene para terminar lo que somos, nuestra particularidad individual.

Karma en sánscrito significa acción y sus consecuencias. Se distinguen tradicionalmente tres clases de acciones, según intervengan el cuerpo, la palabra o la conciencia. Golpeemos o besemos, la acción prolonga indefinidamente sus efectos. Los menores gestos, palabras o pensamientos ejercen una influencia, son «granos de *karma*». Así, si se cae en la crítica, la crítica recaerá sobre nosotros. Por su propia naturaleza, los *karmas* del cuerpo y de la palabra son acciones exteriores, pueden ser controlados fácilmente. Ciertos actos físicos están

controlados por la ley; la palabra es más libre, a pesar de estar sujeta a restricciones morales o sociales. El pensamiento, que es interior, escapa a estos controles: se puede pensar lo que se quiere. Cada una de estas tres dimensiones activa las otras dos; así, por ejemplo, la condición y la postura física influyen en la conciencia. Gestos (o actos), palabras y pensamientos (o estados de conciencia), todo está ligado. Por tanto, para conocerse, para comprender el propio *karma*, la introspección o el análisis psicológico no bastan, es preciso pasar por el cuerpo.

En la filosofía budista tradicional se distinguen tres mundos de encarnación y seis vías para la conciencia.

Los tres mundos son: el de los instintos y los deseos animales, el mundo humano y el mundo metafísico.

En cuanto a las seis vías, son:
Naraka: el sufrimiento, el infierno.
Preta: el deseo perpetuo.
Asura: la necesidad de poder.
Mamousia: el estado del hombre (familiar, social, intelectual...).
Deva: el éxtasis, la condición divina.
Buda: la libertad, la verdad, la sabiduría.

Algunos, practicando el za-zen acceden a un estado de sabiduría. Pero como no mantienen su concentración sin objetivos, o bien se abandonan a un bienestar narcisista, tienen que empezar de nuevo el ciclo y son presa del sufrimiento y del deseo. Y así sucesivamente. La transmigración se produce en nosotros a cada instante, aquí y ahora.

Se distinguen también diez clases de conciencia. Pero el alma o el espíritu no tienen existencia propia, no hay ego que perviva a través de todas las encarnaciones. Si el ego tuviera entidad, podríamos controlarla siempre, dirigir completamen-

te nuestra vida. No podemos oponernos al *karma,* que es inconsciente antes de ser consciente. La madurez consiste en descubrir nuestra naturaleza profunda, el verdadero Ego, y por medio de este comprender nuestro ego minúsculo.

Lo que nos mueve, nuestro espíritu, es esencialmente *ku,* vacío, nada. Vacío es también el universo en su totalidad.

Se puede poner fin a la acumulación del *karma,* se puede interrumpir el *karma.* Durante el za-zen surgen pensamientos. Después de una larga práctica, poco a poco, inconsciente, natural, espontáneamente, alcanzamos el espíritu puro, estamos sin pensamiento *(mu shin),* más allá del pensamiento *(hishiryo).* El ego se abandona y se vive en armonía absoluta con el universo.

Historia de Miau

Un samurai, feroz guerrero, pescaba apaciblemente a la orilla de un río. Pescó un pez y se disponía a cocinarlo cuando el gato, oculto bajo una mata, dio un salto y la robó su presa. Al darse cuenta, el samurai se enfureció, sacó su sable y de un golpe partió al gato en dos. Este guerrero era un budista ferviente y el remordimiento de haber matado a un ser vivo no le dejaba luego vivir en paz.

Al entrar en su casa, el susurro del viento en los árboles murmuraba *miau.*

Las personas con las que se cruzaba parecían decirle *miau.*

La mirada de los niños reflejaba maullidos.

Cuando se acercaba, sus amigos maullaban sin cesar.

Todos los lugares y las circunstancias proferían *miaus* lancinantes.

De noche no soñaba más que *miaus.*

De día, cada sonido, pensamiento o acto de su vida se transformaba en un *miau.*

Él mismo se había convertido en un maullido...

Su estado no hacía más que empeorar. La obsesión le perseguía, le torturaba sin tregua ni descanso. No pudiendo acabar con los maullidos, fue al templo a pedir consejo a un viejo maestro Zen.

—Por favor, te lo suplico, ayúdame, líbérame.

El Maestro le respondió:

—Eres un guerrero, ¿cómo has podido caer tan bajo? Si no puedes vencer por ti mismo los *miaus,* mereces la muerte. No tienes otra solución que hacerte el harakiri. Aquí y ahora. —Y añadió—: Sin embargo, soy monje y tengo piedad de ti. Cuando comiences a abrirte el vientre, te cortaré la cabeza con mi sable para abreviar tus sufrimientos.

El samurai accedió y, a pesar de su miedo a la muerte, se preparó para la ceremonia. Cuando todo estuvo dispuesto, se sentó sobre sus rodillas, tomó su puñal con ambas manos y lo orientó hacia el vientre. Detrás de él, de pie, el Maestro blandía su sable.

—Ha llegado el momento —le dijo—, empieza.

Lentamente, el samurai apoyó la punta del cuchillo sobre su abdomen. Entonces, el maestro le preguntó:

—¿Oyes ahora los maullidos?

—Oh, no. ¡Ahora no!

—Entonces, si han desaparecido, no es necesario que mueras.

En realidad, todos somos muy parecidos a ese samurai. Ansiosos y atormentados, miedosos y quejicas, la menor cosa nos espanta. Los problemas que nos preocupan no tienen la importancia que les otorgamos. Son parecidos al *miau* de la historia.

Ante la muerte, ¿qué cosa hay que importe?

Promover la evolución

Es sano imitar a otro. Las condiciones iniciales, el entorno, determinan las diferencias entre los hombres. Partiendo de ahí, es preciso crearse a sí mismo, alcanzar la más alta encarnación de la vida, aquí y ahora.

Si tenemos un objetivo, no avanzamos. Si no lo tenemos nos damos cuenta de que no somos nada. Entonces podemos estar tranquilos. En el za-zen, no se está contento ni triste, sino sin emociones, como el hielo. Nada, pureza de diamante.

El verdadero amor universal proviene de la conciencia de nuestra creación común por el orden cósmico. Los otros, sin ego como yo mismo, no son fundamentalmente distintos de mí. Hacer que los otros sean fuertes... el amor más elevado y la verdadera sabiduría consisten en hacer descubrir al otro la raíz común de la vida.

Cuando la individualidad está completamente desarrollada, traza un profundo surco en el campo social. Esto no quiere decir que haya que convertirse en una celebridad, sino que significa abandonar el pequeño ego para armonizarse con los otros, para conectar con la energía cósmica.

La bandera ondea

El maestro Konin, maestro del célebre patriarca Houei-Neng advirtió un día: «La bandera ondea». Uno de sus alumnos confirmó: «Sí, la bandera ondea». Entonces, otro dijo: «No, la bandera no ondea, es el viento.» Houei-Neng añadió: «No, ni la bandera ni el viento ondean, sino nuestro espíritu.» Konin quedó muy sorprendido por esta proposición. Pero, en último término, una monja maliciosa que se encontraba allí, intervino: «No ondean ni la bandera ni el viento ni nuestro espíritu. No podéis comprender. La conciencia también

está inmóvil. ¿De qué se trata? Sois todos unos necios. Se trata de un *koan*.» Y todos quedaron sobrecogidos, incluso el Maestro.

La paz del sabio

El hombre sabio, más allá de sus circunstancias, está como muerto. Nada puede turbar su mirada. Ni una mota de polvo puede adherirse a sus pasos.

El agua es clara y límpida, no tiene anverso ni reverso. En el cielo no hay entrada ni salida.

Los fenómenos y la vacuidad no se diferencian. La sabiduría no depende del entorno.

Si se encrespa una ola, otras la seguirán. Si se trastorna nuestra conciencia, aparecen cantidad de pensamientos. Si nuestro espíritu está tranquilo, todo está tranquilo en torno a nosotros. La educación moderna se funda en la palabra, la educación zen en el silencio. A la larga, en la discusión la palabra llega a ser estéril. Si queremos poner fin a los discursos, detengamos los movimientos, buenos o malos, de nuestra conciencia. No agitemos nuestro cuerpo. Ahorremos nuestros pensamientos. El hombre verdadero, el que comprende su propia naturaleza, no duda de los demás, comprende también su espíritu y no discute.

Al contemplar el océano, algunos no ven más que la superficie de las olas; otros no consideran más que el agua sin las olas. Las olas y el agua son inseparables. Nuestro espíritu se parece al océano. En el za-zen, el espíritu está inmóvil. Todo cambia, nada permanece. El silencio es superior a la elocuencia.

La actividad

¿Qué es el *ki*? No es únicamente la vitalidad en la acepción común del término ni la energía en sentido estricto; es la actividad que, en última instancia, se convierte en espíritu.

Ki se caracteriza por el movimiento, la concentración y el impulso. Cuando estas tres cualidades se reúnen, el ser es creativo. *Ki* siempre quiere brotar, propulsar, poner en movimiento. Es la acción del espíritu en sí mismo, y se manifiesta a la vez como fuerza interior y como poder de reacción frente a los estímulos externos. Condiciona la adaptación al medio por medio de la adquisición de hábitos. Los occidentales no gustan de lo que se repite, pero es precisamente la repetición lo que pone en marcha el inconsciente profundo. Si nuestro *ki* es fuerte, nuestra vida es larga, intensa, enérgica. Podemos desarrollar nuestro *ki* con la práctica del za-zen. Abandonar el ego, abandonarse, es encontrar la verdadera fuerza del universo.

Un biólogo muy conocido y yo solemos hablar de los problemas que plantean la religión, la ciencia, la biología. En más de una ocasión me ha dicho que no puede creer en la filosofía o en la vida del espíritu si no se explica y se demuestra científicamente. Creo que esta posición es peligrosa. El hombre ve entorpecida su vida por numerosos obstáculos y múltiples resistencias mentales. A lo largo de su existencia esto se traduce en profundos sufrimientos que no pueden resolverse por la ciencia ni por la técnica. El científico, en general niega todo lo que no está demostrado científicamente. A propósito del espíritu, dice que es información. Yo digo que es fuente originaria de vida, de actividad, de resurgimiento *(ki)*. ¿Cuál de los dos tiene espíritu científico? En el Zen, los antiguos maestros han alcanzado por medio de la experiencia muchas verdades sin ayuda de una ciencia que ahora comienza a confirmar sus más profundas intuiciones.

Hoy en día, la civilización disminuye el potencial que posee cada cuerpo, al proponer un modo de vida artificial, alimentos

químicos e incluso medios de locomoción que no suponen ningún esfuerzo. Hay aquí un gran peligro, pues todos estos artificios dificultan la evolución del hombre y le hacen retroceder de la actividad a la pasividad.

La verdadera ayuda espiritual consiste en dar fuerza a los seres. Sin duda, parece difícil que un solo hombre pueda darla a todos los demás. De hecho, el cosmos entero está lleno de esta fuerza y nuestra vida no es más que una ola en la vida cósmica ilimitada. El espíritu es el principio de la creación, hace evolucionar nuestra vida hacia lo eterno e ilimitado. La humanidad no puede satisfacerse con los placeres terrestres, lo que esencialmente desea es cumplir su vocación cósmica.

Historia de la vendedora de dulces

El Maestro Tokusan fue a visitar al Maestro Ryutan. En la puerta del templo —Ryutan significa «gran dragón del lago profundo»— había una anciana que vendía dulces.

—Busco al Maestro Ryutan. ¿Puedes orientarme? —dijo Tokusan.

—¿Qué libro llevas bajo el brazo?

—Es mi traducción del *Sutra de diamante.*

—Ah, he leído muchos libros desde mi juventud, pero no los he comprendido. ¿Puedes ayudarme a resolver un problema?

—Sí, puedo.

—En tu *Sutra* está escrito: «El espíritu del pasado no puede ser alcanzado, tampoco el espíritu del presente, y tampoco el del futuro.» Tú, Maestro, cuando comas el pastel de arroz, ¿con qué espíritu lo comerás? —El Maestro Tokusan quedó perplejo.

—No puedo responder. ¿Quién te ha dado tan profunda enseñanza?

—Si no comprendes, debes ir al templo de un gran maestro como Ryutan.

Así lo hizo. Entre los dos maestros se produjo una discusión muy prudente. En este género de discusiones, las opiniones personales suelen ser destrozadas. Llegó a ser un gran discípulo.

Zen y salud

La vida del cuerpo y la vida del espíritu son designadas en japonés por las palabras *sei* y *mei*. *Sei-mei* forma un todo, expresa la vida en todos sus aspectos. Si los médicos olvidan el conjunto *sei-mei* y no consideran más que el cuerpo, contentándose con auscultarlo, no pueden curar de verdad al enfermo. El cuerpo y el espíritu, siempre unidos, interfieren el uno en el otro, tanto en la salud como en la enfermedad. En Japón, las enfermedades se llaman «enfermedades de *sei-mei*». Este acercamiento proviene de la medicina oriental tradicional. En ella, los médicos se concentran en el *sei-mei*, lo auscultan, lo examinan, considerando el conjunto cuerpo-espíritu. A veces les basta con mirar al paciente, con escrutar su rostro: los ojos, el color de la piel, el timbre de la voz dan pistas a su aguda intuición. Cuando estoy tras vosotros durante el za-zen, distingo muy bien lo que no marcha en algunos. Las enfermedades, sobre todo las enfermedades graves, vienen de la dejadez profunda, no sólo del cuerpo, sino también de la mente, es decir del conjunto *sei-mei*. Si se camina mucho, por ejemplo, o si se duerme poco, como sólo el cuerpo se fatiga, no se cae enfermo. El reposo repara rápidamente. Cuando el espíritu está claro y apacible, se quiere trabajar, actuar, participar: el cuerpo le sigue y no hay enfermedad. Si, al contrario, el espíritu está agitado, ansioso, complicado, el ser está dividido y se fatiga profundamente. Se puede enfermar de verdad.

¿Cómo adquirir un *sei-mei* fuerte? El yoga, el caminar, las costumbres activas, una vida natural, acorde con el ritmo de las estaciones, y una alimentación sana y simple ayudan mucho. Yo creo que la vía más simple y más profunda para lograr un *sei-mei* fuerte es practicar el za-zen. Al hacerlo, el cuerpo se calienta y los ojos cambian, se muestran luminosos, profundos y calmados. El rostro está reposado, el color se aclara y se siente una gran energía.

Nuestro cuerpo, nuestro espíritu, existen eternamente. Son *ku*, es decir nada, y este nada es todo, es decir, el universo. Obtened un *sei-mei* fuerte ligándoos al universo. Vuestra vida será ardiente, activa y profunda.

El *samurai* y los tres gatos

Un samurai tenía problemas a causa de un ratón que había decidido compartir su habitación. Alguien le dijo: «Necesitas un gato». Buscó uno en el vecindario y lo encontró; era un gato impresionante, hermoso y fuerte. Pero el ratón era más listo que el gato y se burlaba de su fuerza. El samurai adoptó un segundo gato, muy astuto. Desconfiado, el ratón sólo aparecía cuando aquél dormía.

Entonces le trajeron al samurai el gato de un templo zen. Tenía aspecto distraído, era mediocre y parecía siempre soñoliento. El samurai pensó: no será éste el que me librará del ratón.

Sin embargo el gato, siempre soñoliento e indiferente, pronto dejó de inspirar precauciones al ratón, que pasaba junto a él sin apenas hacerle caso. Un día, súbitamente, de un zarpazo, lo atrapó.

Así de banal es el monje zen.

El Zen y el sufrimiento

El Zen es sufrimiento, inmersión en el sufrimiento. El hombre de hoy quiere escapar al sufrimiento, por eso se vuelve débil y carente de defensas ante el *stress* de la vida moderna.

El Zen no aconseja rehuir lo que puede ser duro de soportar ni tampoco buscarlo. Es un retorno a las condiciones normales del ser, cuerpo y espíritu. La energía se acrecienta. Se adquiere una actitud justa que pone las cosas en su sitio sin que la imaginación las agrave. La referencia a la ecuación vida-muerte está constantemente presente en el Zen. Esta ecuación dota de una gran fuerza física y moral en la vida cotidiana.

Se han llevado a cabo estudios y experiencias en la Universidad de Tokio dirigidos por el profesor Kasamatsu. Los resultados fueron publicados en la *Revue Scientifique Internationale* en 1971. En París, en el laboratorio de investigación del hospital de Santa Ana, experiencias de electroencefalograma han dado idénticos resultados. El electroencefalograma señaló un ritmo alfa persistente durante el za-zen, revelando un estado de atención difusa y un córtex en completa relajación. Las variaciones del electroencefalograma de la palma indican un acrecentamiento y una regularización de la actividad de las funciones del sistema neurovegetativo, ligadas a la actividad de las estructuras profundas subcorticales. Si el córtex está en reposo, el cerebro primitivo está activo. Durante la práctica del za-zen, el aumento del caudal sanguíneo aporta más oxígeno a los tejidos, la acción del sistema nervioso autónomo se ve aumentada y la norepinefrina es secretada en abundancia, lo que frena la producción de ácido láctico y favorece la aparición de un estado tranquilo y relajado. Se dan simultáneamente el despertar y la disminución del metabolismo basal y de la tensión.

Durante el za-zen no es necesario respirar continuadamente. La respiración se va alargando progresivamente y, con la práctica, llega un momento en que no son necesarias más que dos o tres respiraciones por minuto. El método de respiración es un importante factor de desarrollo de la energía. Al principio, la postura es dolorosa, duelen las rodillas y los tobillos. Pero con el entrenamiento este dolor disminuye, se adquiere resistencia, dureza y paciencia y, sobre todo, se aprende un

tipo de respiración centrada en la duración de la espiración. El centro de gravedad del cuerpo se desplaza desde las regiones superiores hacia la base del abdomen, y ahí se desarrollan entonces la energía, la fuerza, la solidez y la resistencia a partir de la postura y de todo el cuerpo. Mediante la respiración se lleva a cabo un masaje natural sobre los órganos internos. En seguida se nota que durante la espiración todo dolor disminuye.

En la vida corriente, se puede llegar a vencer un dolor gracias a largas espiraciones. Es muy eficaz. Pero se ha de estar habituado para poder hacerlo automáticamente. Un hecho a subrayar es el parto fácil de las mujeres acostumbradas a este tipo de respiración profunda. El parto se produce cómodamente, sin angustia, y el bebé nace muy tranquilo. En seis años hemos podido observar numerosos casos en el *dojo*. La mayoría practican za-zen hasta el día del alumbramiento. El entrenamiento en el za-zen supone en principio aceptación del sufrimiento, luego su disminución y su desaparición.

¿Cuál es el origen del dolor? Sin duda puede existir un órgano enfermo, una contracción en alguna parte o una inflamación. Pero lo que hace percibir el dolor es mental. A partir del momento en que se sabe calmar lo mental, abandonando los pensamientos y concentrándose en la postura y en la respiración, el espíritu se torna apacible y el dolor se calma.

Entrenarse en el za-zen es entrenarse en la aceptación del dolor. En general se quiere huir de lo penoso. Los principiantes suelen sentir un poco de dolor, bastante o incluso mucho. Incluso en los expertos, el dolor despierta a veces. No hay que levantarse: se trata de no pensar en ello, aunque el hacerlo suponga estar fuertemente entrenado en el esfuerzo, por la práctica y en la práctica. Lentamente, inconscientemente, se van resistiendo mucho mejor las agresiones del mundo exterior o las dolencias interiores que puedan sobrevenir. No se les da ninguna importancia. Esto no quiere decir que, si se practica

el Zen, no haya que tener en cuenta los síntomas y cuidarse de ellos. Al contrario, al mismo tiempo se va desarrollando una sensibilidad más fina, una intuición más aguda, y los trastornos se perciben más rápidamente. Pero no se sufre más de lo necesario, si así puede decirse; no hay dramatización ni sentimentalismo del dolor. Cabe hacer otra observación: no se siente dolor profundo en dos lugares a la vez. En el *dojo*, se puede, pues, distenderse, relajarse solicitando recibir el *kyosaku*. El pequeño golpe en la espalda desplaza la sensación dolorosa y destensa el sistema nervioso.

El sufrimiento es alimentado, mantenido o acrecentado por el trabajo mental. Sufrir es siempre pensar que se sufre. Así, se sufre más todavía. Todo cuanto hemos relegado, desterrado a las profundidades de nuestro ser y que parece ya olvidado, puede despertar súbitamente a causa de un choque súbito o por mor de las circunstancias. Reaparece este contenido y se transforma en sufrimiento, multiplicando a veces considerablemente y de manera intolerable cualquier pequeña herida de amor propio de las que la vida suele causar. Durante el za-zen el pensamiento consciente está prácticamente detenido y la conciencia se vuelve apacible, tranquila, receptiva. Entonces, la postura mantenida, la atmósfera del *dojo*, la enseñanza del Maestro, la práctica de la respiración profunda crean un clima en el que ni se piensa ni se sufre. Se vive en las profundidades del propio ser, donde todo es silencio, vacío absoluto. Se cortan las raíces del sufrimiento. Y el Maestro repite sin cesar: debéis llegar a pareceros al muerto que reposa en su ataúd. Mediante esta educación las cosas regresan al lugar relativo que deben ocupar. Durante el za-zen, las condiciones en que el Maestro se coloca para impartir sus enseñanzas se parecen al tiempo de la muerte, al instante de la muerte. Y nada es importante enfrentado a la muerte.

El viejo árbol muerto en el corazón de la montaña

El viejo árbol muerto en el corazón de la montaña
precipita su cuerpo
hacia lo más profundo del abismo sin fondo.
Limado por el viento,
lavado por la lluvia,
desmembrado por las tempestades,
ha padecido mil inviernos.
Sólo la esencia del árbol subsiste.
Aunque lo dividamos con el hacha,
no encontraremos su esencia.
El árbol es espléndido.
Sin embargo, carece de flores, hojas y ramas,
no tiene ni corteza ni savia.
Está completamente seco, acumuló
la esencia de su experiencia secular.
El *dojo* zen también se llama *dojo* del árbol muerto.
¿Qué quiere decir esto?
Detenerlo todo, abandonar cualquier pensamiento consciente
sin finalidad, sin deseo de convertirse en dios,
sin bien ni mal.
Za-zen es el árbol muerto,
no una técnica del bienestar ni una carrera social,

está más allá, mucho más allá.
Quiere horadar las nubes, como la cima de la gran montaña.
La vida del hombre es como un océano,
rizado a veces por la brisa, a veces una cordillera de agua;
pero sólo algunas olas llegan al poderoso acantilado.
Los hombres no ven desde la playa más que el flujo y reflujo
de las aguas,
sus ojos no llegan al gran océano.
Tras el canto del mirlo,
la montaña parece aún más silenciosa.
Creer, practicar, experimentar aquí y ahora
la vieja, eterna verdad, en toda su frescura,
tal es el espíritu del Zen.

KOANS

Cruzar a la otra orilla

El zen es siempre contradictorio. No se satisface con el aspecto común de las cosas. Proyecta la mirada sobre su cara oculta, sobre la «otra realidad» que no aparece directamente y que no puede aprehenderse sólo con el pensamiento. Para ello se sirve de un procedimiento característico: el *koan*. El sentido original de la palabra es «ley», «principio de gobierno». De *Ko*, gobierno, y *an*, ley, regla. Koan significa, pues, principio, regla original, ley absoluta de justicia que no puede cambiarse. El *koan* es un medio de educar al discípulo, de hacerle adquirir el principio absoluto, de incitar a su conciencia a abrirse a una nueva dimensión. Un *koan* puede parecer absurdo al sentido común, pero con la experiencia profunda se comprende y se alcanza la esencia universal.

La escuela Rinzai ha desarrollado mucho la práctica del *koan*. Los monjes Soto han criticado los *koan* Rinzai, y viceversa. En realidad, los grandes Maestros están fundamentalmente de acuerdo, comprenden las cosas del mismo modo y su vía es única.

Por su parte, la escuela Soto no excluye el recurso al *koan*. Suele suceder que el Maestro dé un *koan* durante el za-zen, o

tras la práctica en grupo. A veces es el discípulo el que plantea una cuestión y la respuesta del Maestro constituye un *koan*. Por ejemplo, a la pregunta «¿Existe el alma?», responderá: «El alma cambia sin cesar». La respuesta es un *koan* porque obliga al discípulo a reflexionar y a encontrar en sí mismo la respuesta.

El *koan* no está necesariamente ligado a una imagen poética. A cada instante, la vida cotidiana plantea *koans* que debemos resolver creando cada vez una respuesta nueva y yendo frecuentemente hasta el límite de nosotros mismos. Hay que aprender a «no ceder ni retroceder». A menudo el maestro zen, en el Soto, utiliza las circunstancias cotidianas de la vida de todos para educar y hacer descubrir los planos profundos que la inteligencia deductiva no alcanza a través de la lógica corriente, transmitiendo la sabiduría del Zen. Esto se hace de forma natural. Mi maestro se servía de imágenes no poéticas, sino extraídas de las circunstancias ordinarias y que, con el tratamiento que se les daba, se hacían muy profundas.

¡No nos engañemos! El método del *koan* exige el mismo entrenamiento y la misma concentración que el arte de tender el arco y disparar la flecha en el momento preciso. Como si, al borde del vacío, hubiera que renunciar a la voluntad... Sumergirse en el abismo con decisión y coraje, afrontar la muerte para encontrar mejor la vida. El *koan* se refiere al estado de conciencia profunda a que se accede durante el za-zen. No debe meditarse sobre él en el sentido corriente del término, o recordarlo memorísticamente. Hay que dejarlo penetrar en el subconsciente. Resurgirá cuando llegue el momento llevando súbitamente al espíritu a una visión que no habría alcanzado con una serie de actos conscientes. No hay que hacer del *koan* un concepto intelectual, sino pensarlo con el cuerpo, con todas las células, hasta que sea conciencia del satori. No puede haber más que una comprensión intuitiva. Un *koan* es, esencialmente, el espíritu transmitido por el espíritu: *i shin den shin*. Si el *koan* se analiza, si se intenta explicar, se convierte en un

objeto para la conciencia. Ocurre igual que los libros: cualquiera que sea su valor, no transmiten la esencia de la sabiduría, aunque estén inspirados por Buda o por Cristo. La esencia de la sabiduría se descubre mediante la concentración en el vacío omnipresente, puro y silencioso, donde todo es verdad.

De espíritu a espíritu

La esencia de las religiones no puede ser transcrita. Los textos se difunden, pero son como las hojas del árbol; y es la raíz lo que hay que buscar. La verdadera esencia sólo puede ser transmitida de espíritu a espíritu, de mi alma a tu alma, *i shin den shin*. Durante mucho tiempo yo no he utilizado en Europa más que este *koan*. Los que citaré los aprendí de mi maestro. Generalmente son muy simples, pero también muy poéticos. Los doy con un breve comentario que ilumina un poco su significación profunda, la cual penetra y se convierte en sustancia propia del mismo modo que un ramo de flores perfuma una habitación.

El sol del mediodía no da sombra.
No puede comprenderse el Zen con el intelecto.

El calor, el frío, es uno mismo quien los siente.
Practicad, experimentad.

La curva no puede incluir la recta.
La postura es importante.

Fuente profunda, larga corriente.
La comprensión se hace cada vez más profunda con el za-zen.

La gran sabiduría es como la estupidez.
La gran elocuencia es un tartamudeo.
Es inútil querer ser el primero.

Una sola mano, sin sonido.
Unir los contrarios.

Conquistar el ego, seguir a la gente.
Cuando se abandona el ego ya no hay separación.

Zen y té, el mismo sabor.
Calma, concentración.

El kyosaku *baila entre la brisa primaveral.*
Educación en libertad.

El bambú existe por encima y por debajo de su nudo.
El Zen es una vía sin barreras.

La corriente rápida no arrastra la luna.
Siempre presente, el orden cósmico.

Día tras día hace buen día.
El espíritu, siempre contento, hoy.

El viento se ha calmado y las flores siguen cayendo.
Los fenómenos, las ilusiones, están incluidos en la calma.

Los pinos no tienen color viejo ni nuevo.
La naturaleza no sigue la moda.

La luz no tiene reverso.
Lo esencial de uno está más allá de la sombra.

Las nubes blancas contienen la montaña azul.
Es la esencia del Zen.

Para sentarse, cortar.
Comprender es más fácil que practicar.

Hacer el té y partir.
Mushotoku.

El hombre mira la flor, la flor sonríe.
El Zen está más allá de la razón, de lo objetivo y de lo subjetivo.

El asno mira el pozo, el pozo mira al asno.
No evadirse.
Como en za-zen, no moverse, no sufrir la influencia del entorno, permanecer armónico.

Sobre el zafu *nadie, bajo el* zafu *no hay suelo.*
Za-zen.

El caballo blanco penetra la flor de la caña.
Me convierto en ti y te conviertes en mí.
Buda me penetra, penetro en Buda.
El ego cósmico y el ego se hacen unidad.
Penetro a los otros, los otros me penetran.

El hombre mira el espejo, el espejo mira al hombre.
Lo objetivo mira lo subjetivo.

La hora me mira y yo miro la hora.
En Japón, en los grandes templos, la hora es medida minuciosamente.

En medio de la noche, la maravillosa luna en la ventana.
La vía cósmica ha venido a verme, ha penetrado en mí en za-zen.

Cuando Choko bebe sake, *Rioko está ebrio.*
Interdependencia de los seres y de los fenómenos.

Meditar solo en el centro del cosmos.
Es inútil preguntarse dónde está el centro del cosmos. Do-

quiera que aquí y ahora se esté, es el centro del cosmos.

En el dojo de la montaña, cuando medito todo está en calma.
La noche no tiene voz cuando me siento tranquilamente para hacer za-zen.
La montaña profunda, la noche, una pequeña ermita.
El espíritu recto, el dojo.
La lluvia lava, el viento pule.
Las dificultades forman el carácter y lo purifican.

Si se masca minuciosamente es imposible sentir hambre.
Hay que apurar la savia de las cosas.

Los dos espejos se iluminan mutuamente.
De espíritu a espíritu.

Sólo el odio escoje.
Separa.

Al fin y al cabo, mil cosas son una.
Todo vuelve a lo uno.

Un silencio, un trueno.
La alternancia.

Una ganancia, una pérdida.
La ley de la vida.

En la mano, la piedra iluminada.
Todo puede descubrirse con los propios medios.

Casa pobre, camino rico.
Vía simple, corazón profundo.

Los ojos horizontales, la nariz vertical.
El orden de las cosas.

Los sauces verdes, las flores rojas.
La condición normal.

Los vivos van en el carro fúnebre, los muertos siguen el cortejo.
Los muertos viven, los vivos son como muertos.

Sin ansiedad aquí, sin ansiedad siempre.
Feliz ahora, feliz siempre. La vida es una sucesión de «aquís y ahoras».

El monte Oro no es más que una montaña.
El lago Shieki no es más que agua.
El lugar famoso es un lugar normal.
Si se va una vez se comprende.
La verdadera conciencia trascendental es el estado normal.

Un círculo, la bella luna iluminada brilla sobre el espíritu del Zen.
El círculo: el Todo.

En el monte Sokei no hay huellas.
Cuando hubo transmitido la esencia del Zen a Huei-Neng, el Maestro Konin se fue a la montaña.
La verdadera inteligencia no deja huellas.
Debemos abandonar nuestra inteligencia.
Dicho de otro modo: no debemos tener marcas del *satori.*
La verdadera gran personalidad no sabe que lo es.
En suma, habéis de llegar a ser como asnos: no hay huellas en el monte Sokei.

Espíritu libre, entorno libre.
Si vuestro espíritu es libre, todo es libre en torno vuestro.

Taisen Deshimaru

Algunos proverbios zen:

Regalar un abanico en invierno.

No estar concentrado aquí y ahora.

La cólera se hace diablo, la risa Buda.
Los cimientos se derrumban, el río se seca.
Un grano de arroz, una gota de sudor.
Un dia sin trabajo, un dia sin comer.

Los médicos no cuidan de su salud.
Los monjes pierden la fe.
Esencia de cada actividad.

Algo bien aprendido, todo bien comprendido.

Muchas discusiones disuelven incluso el oro.

TEXTOS TRADICIONALES

He aqui algunos textos tradicionales indispensables para una comprensión profunda del Zen. Exigen ser leidos, releidos, meditados. El primero es de origen indio, los dos siguientes pertenecen a la edad de oro del Tch'an (siglos VII-VIII en China), los otros son del Maestro Dogen.

Hannya Shingyo

O Makakannya haramita shingyo (*Maha prajna paramita hridaya sutra* en sánscrito). Es la esencia del *Sutra de la suprema sabiduría,* la esencia de un conjunto de sutras muy desarrollados que se encuentran en seiscientos libros.

Shin jin mei

Poema de la fe en el za-zen, escrito por el Maestro Sozan (muerto en el año 606), tercer patriarca del Zen, discípulo de Eka, quien fue discipulo de Bodhidharma.

Taisen Deshimaru

Shodoka

Canto del satori inmediato, del Maestro Yoka Daishi (649-713), discípulo de Huei-neng. Poemas 16 y 17.

Fukanzazenji

Para la difusión universal de los principios del za-zen. Pequeño tratado escrito por el Maestro Dogen (1200-1256) a los 28 años de edad, cuando llegó al Japón para fundar el Soto Zen. (Amplio extracto).

Za-zen shin

La atención puesta en el za-zen o *el espíritu del za-zen,* y en otros términos: *la aguja de acupuntura del Zen.* Es uno de los 95 libros del *Shobogenzo* o *Tesoro de la verdadera ley,* obra maestra de Dogen.

HANNYA SHINGYO

Esencia del sutra de la sabiduría suprema que permite ir al más allá

El Bodhisattva de la Verdadera Libertad, mediante la práctica profunda de la Sabiduría Suprema, comprende que el cuerpo y los cinco *skandas* (sensación, percepción, pensamiento, actividad, conciencia) no son más que vacuidad, *Ku,* y mediante esta comprensión ayuda a todos cuantos sufren.

Sariputra, los fenómenos no son diferentes de *Ku, Ku* no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos se hacen *Ku, Ku* se hace fenómeno (la forma es el vacío, el vacío es la forma...), los cinco *skandas* son también fenómenos.

Sariputra, toda existencia tiene el carácter de *Ku,* no hay nacimiento ni principio, pureza ni suciedad, crecimiento ni disminución.

Por eso en *Ku* no hay formas ni *sakandas* ni ojo ni orejas ni nariz ni lengua ni cuerpo ni conciencia; no hay colores ni sonido ni olor ni gusto ni tacto ni objeto que pensar; no hay saber ni ignorancia ni ilusión ni desilusión; no hay decadencia ni muerte ni final de la decadencia y de la muerte, no hay origen

ni fin del sufrimiento: no hay conocimiento, provecho ni perjuicio.

Para el Bodhisattva, gracias a esta sabiduría que conduce al más allá, no existe temor ni recelo. Toda ilusión y apego son desterrados y puede alcanzar la última finalidad de la vida, el *nirvana*.

Todos los Budas del pasado, del presente y del futuro pueden alcanzar la comprensión de la sabiduría suprema que libra del sufrimiento, el Satori, por medio de este conjuro (Mantra) incomparable, auténtico, que suprime todo sufrimiento y permite encontrar la Realidad, el verdadero *Ku:*

gya tei gya tei - ha ra gya tei
hara so gya tei
bo ji so wa ka

Ir, ir juntos más allá del más allá, a la orilla del Satori.

SHIN JIN MEI

Poema de la fe en za-zen, del Maestro Sozan

1
La verdadera Vía, la esencia de la Vía, no es difícil, pero no debemos escojer o dejar de amar.

2
Si no odiamos y no dejamos de amar,
la Vía aparece claramente, como la entrada de una cueva en la ladera de la montaña.

3
Si se crea una diferencia del grosor de un átomo,
ya una distancia infinita separa el cielo de la tierra.

4
Para despertar aquí y ahora,
hemos de liberarnos de lo exacto y de lo falso.

5
Cuando lo exacto y lo falso combaten,
el espíritu está enfermo.

6
Si desconocemos la profundidad del origen,
la conciencia se agota.

7
La verdadera Vía es como el cosmos infinito,
nada le falta y nada le es superfluo.

8
Si dependemos de la ganancia o de la pérdida,
no somos libres.

9
No corramos tras los fenómenos,
no nos entretengamos sobre el vacío.

10
Si nuestro espíritu se mantiene tranquilo, en calma, en su condición original,
se desvanece naturalmente, espontáneamente, como en el sueño.

Comentario de la décima estrofa

El Maestro Kesan la comenta en estos términos:

Las nubes blancas desaparecen, descienden;
solitaria emerge la gran montaña verde
y, a su lado, las otras cumbres quedan eclipsadas.

Nadie alcanza la cumbre
de la montaña más alta.
Nadie comprende este lugar misterioso.
Ni Buda ni Dios,
ningún santo, ningún sabio puede expresarlo

con la elocuencia
ni con el silencio.
Ni estudiando profundamente
llegaremos a este lugar,
y si miramos todo el día
será como si no tuviéramos ojos,
y si escuchamos toda la noche
será como si no tuviéramos orejas.
Melodía de un arpa sin cuerdas
o de una flauta sin orificios,
esta música emociona los corazones más fríos,
su armonía sacude el espíritu más irónico.
El sujeto y el objeto desaparecen,
la actividad de los fenómenos y la profundidad
de la sabiduría se amodorran.
Desaparecen la ansiedad, los proyectos y los cálculos,
se deja de pensar.
Cesa el viento, desaparecen las olas,
el océano se calma.
Al atardecer se cierra la flor, las gentes se marchan
y la paz de la montaña vuelve a ser profunda.

SHODOKA

Canto del *satori* inmediato de Yoka Daishi, poemas 16 y 17.

Aquí sólo yo comprendo ahora esta verdad:
todos los Budas, los cuerpos de todos los maestros,
son semejantes, son una sola verdad.
Esta opinión, expresión del «no-temor»,
estalla como el rugido de un león.
Cien animales oyen esa voz
que les destroza el cerebro.
Hasta el elefante violento se arrodilla
y pierde su dignidad.
Sólo el gran dragón, en el cielo,
sonríe beatíficamente y comprende.

Navegando por mares y lagos,
atravesando ríos y montañas,
frecuentando a los maestros y sus vías,
hago za-zen.
Pero después de que he comprendido la palabra de Sokei,*
comprendo que la vida y la muerte
no existen
y no son diferentes.

* Enseñanza de Huei-Neng, que vivía en el monte Sokei.

FUKANZAZENJI

Para la difusión universal de los principios del za-zen, del Maestro Dogen

La Vía (1) es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica y de la realización? El vehículo del Dharma (2) es libre y sin ataduras. ¿En qué es necesario el esfuerzo concentrado del hombre? En verdad, el Gran Cuerpo (3) está más allá de la polvareda del mundo (4).

(1) La vía *(Bodhi):* despertar, iluminación, realidad.
(2) *Dharma:* ver «Glosario».
(3) El Gran Cuerpo *(zentai):* la totalidad de las cosas tal como son *(tahata),* la naturaleza de Buda. Sinónimo de Vía y de vehículo del Dharma.
(4) La polvareda del mundo: se hace aquí alusión al verso de Huei-Neng, quien recibió de Hueng-Jen, quinto patriarca, la transmisión del Dharma y fue el sexto patriarca.
Chen-Hsiu, primer discípulo de Houeng-Jen y considerado por todos los demás monjes su sucesor legítimo, escribió:

«Este cuerpo es el árbol de la Bodhi,
el alma es como un espejo brillante.
Cuida de tenerla siempre limpia
sin dejar que el polvo se acumule sobre ella.»

Huei-Neng, admitido sólo desde hacía unos meses en la comunidad para moler arroz y cortar leña, osó responder:

¿Quién podría creer que hay modo de desempolvarlo? No es distinto de nadie, siempre está en el preciso lugar que se ocupa. ¿Por qué ir de un lado para otro para practicar?

Si hay una fisura, por estrecha que sea, la Vía está tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor antipatía o la menor simpatía, el espíritu se pierde en la confusión (5). Imaginad a una persona que se envanece de comprender y que se hace ilusiones acerca de su propio despertar, entreviendo la sabiduría que penetra todas las cosas, alcanza la vía y clarifica el alma y hace nacer el deseo de escalar el mismísimo cielo. Esta persona ha emprendido la exploración inicial y limitada de las zonas fronterizas, pero le falta mucho para llegar a la Vía vital de la emancipación absoluta.

¿Será necesario que hable de Buda, que estaba en posesión del conocimiento innato? Todavía se siente la influencia de los seis años que vivió sentado en posición de loto y en total inmovilidad. ¿Y de Bodhidharma y sus nueve años de meditación ante un muro? Si las cosas eran así con los sabios de la antigüedad, ¿cómo pueden los hombres de hoy dispensarse de negociar la Vía?

Debeis en consecuencia abandonar una práctica fundada en la comprensión intelectual, corriendo tras las palabras y siguiéndolas al pie de la letra. Debéis aprender a dar el giro que dirige vuestra luz hacia el interior, para iluminar vuestra verdadera naturaleza. El cuerpo y el alma se borrarán por sí mismos y aparecerá vuestro rostro original.

«La Bodhi no tiene árbol,
el espejo brillante no luce en ninguna parte.
Y puesto que desde el primer momento no hay nada,
¿dónde podría acumularse el polvo?»

(5) Tomado del *Shin Jin Mei* (poema de la fe en el za-zen), del tercer patriarca Seng-ts'an (Sozan).

Para el za-zen es conveniente una habitación silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Rechazad todo compromiso y abandonad todo negocio. No penséis: «Esto está bien, esto está mal.» No toméis partido a favor ni en contra. Detened todos los movimientos del espíritu consciente. No juzguéis los pensamientos y las perspectivas. No tengais ningún deseo de llegar a ser Buda. (...)

El za-zen del que hablo no es el aprendizaje de la meditación, no es otra cosa que el Dharma de la paz y la felicidad, la realización práctica de un despertar perfecto. Za-zen es la manifestación de la última realidad. Ni trampas ni redes puedes atraparlo. Una vez que has alcanzado su corazón, te pareces al cocodrilo cuando penetra en el agua y al tigre cuando se interna en la montaña. Pues es preciso saber que en este mismo instante (cuando se practica el za-zen), el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el principio se separan el relajamiento físico y mental y la distracción. (6) (...)

Además, la apertura a la iluminación gracias a la intervención de un dedo, una bandera, una aguja, un mazo; el logro de la realización gracias a un caza-moscas, un puño, un bastón, un grito, todo esto no puede ser captado enteramente por el pensamiento dualista del hombre. En verdad, tampoco puede conocerse mejor mediante la intervención de poderes sobrenaturales. Está más allá de lo que el hombre ve y oye; ¿no se trata en realidad de un principio anterior al conocimiento y a la percepción?

Dicho esto, poco importa que se sea inteligente o no. No existe diferencia entre el tonto y el listo. Negociar la Vía es concentrar los esfuerzos en una sola dirección. La práctica-

(6) *Konshin:* aturdimiento de la conciencia caracterizado por la fatiga mental y física.
Sanran: dispersión, yerros, falta de concentración física y mental. Dos estados que, frecuentemente, durante el za-zen obstaculizan una práctica correcta.

realización es pura por naturaleza. Avanzar es una cuestión de cotidianidad.

En conjunto, este mundo y los otros, en China y en India a la vez, repetan el sello de Buda. La particularidad de esta escuela prevalece: devoción a la meditación sedente, sentarse inmóvil con un compromiso total. Aunque se diga que hay tantas almas como hombres, todos negocian la Vía de la misma manera, practicando el za-zen. ¿Por qué abandonar el sitial que os está reservado en casa para errar por las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo paso en falso y os separaréis de la vía recta trazada ante vosotros.

Habéis tenido la suerte incomparable de tomar forma humana. No perdais el tiempo. Aportad vuestra contribución a la obra esencial de la vía de Buda. Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba, el destino es como un relámpago y se desvanece en un instante.

ZA-ZEN SHIN

El Espíritu de za-zen del Maestro Dogen

1. La esencia del Zen se ha transmitido de Buda en Buda, y del Zen se ha transmitido la esencia de Maestro en Maestro. Ha sido recibida sin conceptualización y cumplida sin causalidad.

2. Dado que ha sido recibida sin pensar, se hace naturalmente íntima.

3. Al haber sido establecida sin relatividad, su constituyente es satori inconsciente.

4. Puesto que esta realización es naturalmente íntima, no puede ser impura.

5. Puesto que su constituyente es satori inconsciente, no puede ser recta ni oblicua.

6. Puesto que esta intimidad nunca es recta ni oblicua, se desnuda de sí misma inconscientemente, sin autoconciencia.

7. Puesto que su satori nunca es recto ni oblicuo, está abandonado a si mismo, a sus propios medios.

8. El agua es pura y penetra en lo más profundo de la tierra. Por eso cuando el pez nada en este agua, es el Pez.

9. El cielo es vasto y transparente hasta el cosmos. Por eso, cuando el pájaro vuela en el cielo, es el Pájaro.
Cuando el espíritu del hombre es libre, es el Hombre.
Estrofa del Maestro Kodo Sawaki a propósito del *za-zen shin:*

> La oscuridad de la sombra de los pinos
> depende
> de la claridad de la luna.

TEXTOS SAGRADOS DEL ZEN (CH'AN)

HOKYO ZAN MAI
Samdhi del Espejo del Tesoro,
del MAESTRO TOZAN (807-869)

SAN DO KAI
La esencia y los fenómenos se interpenetran,
del MAESTRO SEKITO (700-790)

Comentados e ilustrados por el Roshi
TAISEN DESHIMARU

INTRODUCCION

En nuestros días se publican muchos libros sobre el Zen. Se trata, en general, de obras de exactitud discutible que inducen a errores a gran número de personas en lo concerniente a la verdadera esencia del Zen. Tales libros, escasamente auténticos, satisfacen más el apetito de exotismo del lector que su deseo de comprender realmente el Zen. En efecto, sus autores desconocen los verdaderos textos transmitidos por los patriarcas Bodhidharma, Eka, Sosan, etc., que nadie en Europa ha traducido y presentado atendiendo a su esencia original. Por eso he decidido iniciar la publicación de ciertos textos mayores del Zen acompañados de sus comentarios.

El *San Do Kai* y el *Hokyo Zan Mai,* dos obras primordiales, son poco conocidos en Occidente. Si se traducen sin comentarios, su sentido profundo permanente oculto tras las palabras y las metáforas bajo forma de *koan.*

En todos los templos Zen del Japón los monjes recitan cada mañana el *San Do Kai* y el *Hokyo Zan Mai;* hasta el más pequeño templo perdido en la montaña perpetúa esta tradición. Los monjes niños, los *shami,* conocen desde su más tierna edad estos dos sutras; su Maestro les da numerosas lecturas de estas obras, que no sólo son sutras, sino la pura esencia,

la médula del Zen Soto. Para acceder a la comprensión del Zen Soto es preciso leer y estudiar con mucha atención estos dos textos.

En nuestra época, la crisis de la existencia humana ha llegado a un punto culminante. Seguir de manera excesiva el orden de las cosas o romperlo con pasión nos conduce a los dos callejones sin salida del subdesarrollo y del superconsumismo. En el globo reina la dualidad superproducción-subproducción. La loca libertad de la superabundancia se codea con la amargura de la penuria. ¿Cómo resolver tal crisis, tal contradicción? Ninguna política, ninguna filosofía, ninguna religión ha aportado una solución práctica y concreta. Sin embargo, hace ya muchos siglos que el Zen dio su solución con los textos del *San Do Kai* y el *Hokyo Zan Mai.*

San es la diferencia, la existencia, el fenómeno; *Do* la igualdad, la esencia, la vacuidad. *Kai* es algo más que la síntesis, es la noción de fusión, de mezcla, de interpenetración. Armonía con el orden cósmico.

¿Cómo encontrar el *Kai*? El Kai está resuelto en el *San Do Kai* y el *Hokyo Zan Mai.* Leyendo estos textos y comprendiéndolos de verdad podremos alcanzar el *Kai*, la condición normal del espíritu.

¿Cómo alcanzar la conciencia más elevada, original, del ser humano?

¿Cómo resolver la crisis de la civilización actual desgarrada por sus contradicciones?

TAISEN DESHIMARU
Dojo *de París, 4 de setiembre de 1975.*

HOKYO ZAN MAI

Samadhi del Espejo del Tesoro del Maestro Tozan (807-869)

Hokyo Zan Mai significa: el *Samadhi* del Espejo del Tesoro. *Samadhi* significa concentración, y aquí su sentido es «concentración en el za-zen». Secreto hasta el presente, el *Hokyo Zan Mai* es un libro esencial.

Es preciso conocer este texto para llegar a ser monje Soto, y comprenderlo perfectamente para llegar a ser maesttro Zen. El Samadhi del Espejo del Tesoro es el canto de la concentración en el za-zen. El *Hokyo Zan Mai*, como el *San Do Kai* y el *Hannya Shingyo*, es recitado por los monjes todas las mañanas en los templos Soto Zen. Los monjes consideran estos tres *sutras* la esencia secreta del Zen Soto.

Estos *sutras* son muy difíciles de entender, e incluso la mayoría de los monjes que los recitan cada mañana no logran su comprensión profunda; lo mismo ocurre con algunos profesores. Un poema o un canto, sobre todo cuando es tan antiguo, es muy difícil de explicar en una lectura ordinaria. El pensamiento del Maestro Tozan, anhelando explicar el espíritu del Zen, se ha visto limitado por los ideogramas. Lo mismo ocurre hoy con el espíritu del Maestro; hemos de esforzarnos en ver

tras sus palabras, ahondar para alcanzar el fondo de su espíritu. Y todo ello mediante la práctica del za-zen.

Tozan nació en 807 en China, al oeste del río Yan Po. Es el onceavo patriarca después de Bodhidharma. Su Maestro de la transmisión fue Ungan Donjo (782-841). ¿Por qué escribió el *Hokyo Zan Mai*? Gracias al siguiente azar:

Un día, en uno de sus viajes, pasó sobre un puente; miró el agua que corría bajo él y compuso este poema:

«No busquéis el camino en los otros,
en un lugar lejano;
el camino está bajo nuestros pies.
Ahora viajo solo...
Pero puedo encontrarlo en todas partes;
ciertamente, él es ahora yo,
pero ahora yo no soy él.
Así también, cuando encuentro lo que encuentro,
puedo obtener la verdadera libertad.»

Este poema sirvió de base para el *Hokyo Zan Mai*, concretamente sus últimos versos, y fue la fuente de dicho canto.

Los escritos Zen nos narran la siguiente historia acerca de la muerte de Tozan: murió relativamente joven, a los sesenta y tres años. Poco antes de morir se afeitó él mismo la cabeza, se vistió con su más hermoso *kesa* y ordenó a sus discípulos repicar la gran campana exterior; murió escuchando el son de esta campana. Sus discípulos se echaron a llorar. Entonces el Maestro Tozan se levantó y les dijo:

«Queridísimos discípulos, ¿por qué me lloráis? No debeis estar atados al cuerpo y al espíritu. Esta es la verdadera práctica del monje Zen. ¿Por qué os entristeceis de este modo?»

Permaneció aún con ellos una semana y el ocho de marzo, después del baño, murió en postura de za-zen. Pese al paro cardíaco y respiratorio su postura no se deshizo.

Entre los libros de comentarios al *Hokyo Zan Mai*, sólo uno es justo y profundo; se trata del *Hokyo Zan Mai Suisho*, del Maestro Menzan. Menzan nació en Kyushu, en 1683, y murió en 1769. A partir de los sesenta años se concentró únicamente en los escritos y en los comentarios de los textos mayores del Soto Zen. En nuestra época, sólo Kodo Sawaki ha poseído un gran conocimiento de los comentarios de este Maestro. Sus estudios se basan en los comentarios del Maestro Menzan y en su *Gran práctica del za-zen*. Mis comentarios se apoyan en los de Kodo Sawaki, en sus numerosos cuadernos de notas y en los libros originales de Menzan. Los comentarios de Menzan son cortos, en forma de poemas.

El Maestro Dogen escribió también en forma poética, en particular el *Hei Koruku*, que forma parte de los *kusen* de Dogen en su *dojo*. Estos *kusen* fueron caligrafiados por los discípulos de za-zen. El Maestro Menzan se apoyó para sus comentarios en los del Maestro Wanshi.

Así pues, la filiación de mi *kusen* es la siguiente:

Tozan	807-869
Wanshi	?-1157
Dogen	1200-1253
Menzan	1683-1769
Kodo Sawaki	1880-1965
Taisen Deshimaru	

I

Sin error, sin duda, así es el dharma.
Buda y los maestros de la transmisión no hablaron de él.
Ahora podéis obtenerlo.
Por eso, os lo ruego, conservadlo intacto.

Este poema trata del *dharma*, que es la enseñanza absoluta de *Buda*, verdad cósmica. El *dharma* absoluto, sin error, es za-zen. El Buda y todos los maestros han transmitido este *dharma* en silencio. Los *sutras*, los *koans*, las conferencias, la palabra, son medios, pero en última instancia no hay necesidad de nada. El espíritu del discípulo y el espíritu del Maestro deben armonizarse, comulgar. Las dos conciencias se funden.

«Cada día mi espíritu y tu espíritu comulgan,
mi conciencia y tu conciencia también.
No olvidan.
Son infinitos.
Y día tras día,
mi conciencia y tu conciencia,
mi espíritu y tu espíritu,
se reconocen el uno en el otro.»

Tal es la enseñanza del Maestro al discípulo; sin fin, eterna.

En los *sutras*, el monje Zen habla con una lengua sin huesos. Esto significa que debe hablar en todas direcciones, abrazando las contradicciones.
Así está escrito en el *Shin Jin Mei:*

«La fe existe sin dualidad,
la no-dualidad es la fe.»

Caminando por la montaña, el Maestro Tozan encontró a un ermitaño que vivía en una pequeña cabaña. Le preguntó las razones de vivir en semejante soledad. El ermitaño le respondió: «Hace mucho tiempo vi dos vacas que peleaban; entraron en el mar y ambas desaparecieron ahogadas.» Nada de oposición, nada de dualismo en nuestras vidas.

Las conferencias del Buda, los sutras, los *koans*, hablan del *dharma*, pero en último término no hay más que una verdad absoluta: el za-zen. Ciertas personas no practican el za-zen, pero discuten acerca de Zen y de Budismo. Son comparables a un gato jugando con una piedra preciosa o al bebé que se entretiene con un reloj. Si logramos en el za-zen retirar los puntales, podemos descubrir el armazón. Este es el *samadhi* del *Hokyo Zan Mai*, el secreto del Zen, la esencia del budismo.

Continuar el za-zen aquí y ahora...

Cuando el Maestro Dogen regresó de China, abrió un *dojo* en Uji, en el templo de Koshoji, y dijo: «He regresado al Japón sin nada, con las manos vacías. Nada poseo en materia de budismo.» Y concluyó con esta frase célebre: «Una vez en cuatro años, en la madrugada única del segundo mes lunar, el gallo ha cantado.»

2

La nieve blanca
se amontona en la bandeja de plata.
La luz de la luna envuelve a la garza blanca.

Son parecidas
pero no idénticas.
Se funden íntimamente,
pero cada una comprende su estado.

En este segundo poema el Maestro Tozan explica en profundidad lo que es el *dharma*. La nieve, la bandeja de plata, la garza y la luz de la luna son diferentes.

En el *Shan Sho Doei*, el Maestro Dogen escribió este poema:

«La nieve cae sobre las hojas rojas.
Lento tiempo de otoño.
¿Quién puede con palabras expresar esta escena?»

No son únicamente bellas la nieve o las hojas rojas; la nieve y las hojas rojas son bellas juntas. La nieve blanca es verdad, esencia *(ku)*, las hojas rojas son fenómenos, diferenciación. Los nombres no son más que seudónimos: nieve, garza, luz de la luna, no son la esencia. Debemos encontrar la esencia, el *ku*, mas para ello nos es preciso encontrar los fenómenos.

Vosotros os oponeis sin cesar: «Si fulano es bueno, entonces yo no soy bueno. Si yo soy bueno, entonces él no lo es, se equivoca, puesto que él y yo no somos más que hombres ordinarios.» La lucha se entabla a partir de las diferencias, pero en el *ku* las diferencias no existen.

3

La conciencia
no es lenguaje.
Si se presenta la ocasión
también hay que pasar por esto.

Este poema expone las diferencias entre la conciencia y el lenguaje. Nuestra conciencia difiere de nuestro lenguaje, de nuestra manera de expresarnos. Si deseamos beber un café o comernos un pastel, pedimos al camarero lo que queremos. El camarero no comete, por decirlo así, ningún error, y por eso las palabras bastan. Pero en el Zen, decir «tomemos té» puede convertirse en un *koan* y adquirir una profunda significación. En un templo Zen, si un Maestro nos pide que nos sentemos, este «sentaos» dicho por el Maestro puede, en si mismo, ser un *koan*. Otro ejemplo: el *kwatz* de los Maestros Zen está muy lejano del canto de los cuervos. En los templos Zen, durante los *mondos*, el Maestro pronuncia a veces la palabra *kwataz* o la palabra *to*, «silencio».

En el Zen se crea un lenguaje verdadero, exacto y simple. Este lenguaje es como los sonidos de los templos: campanadas para despertar, cuerno de llamada, son de matracas, cuerno del *mokugyo*, gong, tambores del *samu*, metal de la cocina. Se crean sonidos y algunas veces este lenguaje puede ser poema o canto. También ciertos sutras se convierten en poemas, como el *Shin Jin Mei*, el *Hokyo Zan Mai* y el *Shodoka*, pero la verdadera esencia del espíritu no puede ser expresada con palabras. Los mudos no pueden hablar, y sin embargo pueden explicar de forma profunda su conciencia y su espíritu: cuando sienten la necesidad, se sirven de gestos. También en el Zen encontramos muchos gestos. ¿Qué es el Zen? ¡Un chasquido de dedos!

Los *haiku* japoneses en realidad no son poemas, sino frases

de Zen, breves sentencias. Expresar la naturaleza, la estación, al ritmo 5-7-5 en otro idioma se revela como prácticamente imposible. He aquí un *haiku:*

«Un viejo estanque.
Una rana se sumerje,
el ruido del agua.»

Este pequeñísimo poema, muy profundo, no comprende más que tres frases.

El Maestro Bassho, visitando un viejo templo, quedó muy impresionado por una escena de profunda calma:

«Un viejo estanque, el boscaje, el za-zen del monje
en el *dojo* y, bruscamente, en este
apacible atardecer de primavera,
una rana salta al agua.
¡Plof!»

El son del agua quebró la inmovilidad de la atmósfera.
Y, tras el chapuzón de la rana, todo regresó al silencio.
El sentido profundo de este *haiku* es el silencio perfecto. Acaparados por la vida cotidiana, no podemos sentir verdaderamente ni los ruidos ni el auténtico silencio.
Pero con la práctica del zen, podremos experimentar este silencio verdadero.

Estos poemas Zen alcanzan gran profundidad. Materia de lo no consciente, las frases, auténticas, surgen de antes de nuestra vida y nuestra muerte, vienen del ataùd, de antes de la materia y del espíritu, y comprenden el cosmos ilimitado, infinito, eterno. El silencio lo es todo, y viene automática, natural, inconscientemente.

En el templo de *Avallon* he compuesto estos *haikus:*

«Después de za-zen
quemo un poco de incienso
una noche de primavera.»

«Bajo las nubes sin conciencia
layo la tierra del campo y siembro el grano
cerca de la aldea del molino.»

Como en la pintura *sumie,* debemos comprender el espacio, durante una conversación debemos integrar el silencio.

«En la playa de arena,
huellas de pasos.
Largo es el día de primavera.»

Una estancia demasiado decorada se hace pesada, mientras que una estancia sobria es signo de belleza pura. Así, en el *haiku,* igual que en las respuestas del *mondo,* la expresión debe ser breve. A veces, durante el *mondo* no hay en mis respuestas más que una palabra: «¡No!», «¡De acuerdo!», de la que doy entonces una larga explicación. Un Maestro puede responder con el *kwatz* o con las manos, dando una bofetada. Pero, en cualquier caso, el sentido de la respuesta es muy profundo.

He aquí otro *haiku* de Bassho:

«Silencio,
la voz de la cigarra
penetra en la roca.»

Este es el sabor del Zen. Si no considerais más que las palabras, su trascendencia se verá muy limitada.

«Tranquilidad.
Cae una hoja de castaño
sobre el agua clara.»

Es necesario ir más allá de las palabras. Está escrito en el *Za-zen Shin:*

Tori Tonde Tori No Gotoshi
«El pájaro vuela por los aires,
posee la libertad del pájaro verdadero.»

4
Turbado por las palabras,
te precipitas en el abismo.
En desacuerdo con las palabras,
topas con el límite de la duda.

El discípulo carente de hondura únicamente es tocado por las palabras del Maestro. De igual modo, el Maestro, dudando en exceso de su discípulo, no podrá transmitirle su educación. Debemos poseer la comprensión del más allá de las palabras. Tal es la enseñanza de este cuarto poema. Por las palabras, comprender lo que es la conciencia; lo importante es lo que se quiere decir, no lo que se dice. La mayoría de las personas, esclavas de las palabras, se dejan enredar en ellas.

En el *mondo,* la respuesta del Maestro no es una respuesta de examen. El Maestro ha de alcanzar una comprensión completa de su discípulo, comprender su estado de conciencia a través del color de sus ojos, de su rostro, comprender por intuición... Si las palabras nos turban, no podremos sentir el verdadero estado de conciencia oculto tras ellas y caeremos en un abismo. Si dudamos de las palabras, llegamos al callejón sin salida del escepticismo. La importancia esencial del *mondo* viene de la puesta en práctica de estos puntos.

Comprender la conciencia de nuestro interlocutor... Si el Maestro es turbado por las palabras del discípulo, no puede comprender su voluntad ni su conciencia. Durante una conversación hemos de poder captar el pensamiento de nuestro interlocutor, leer en su cerebro, sin ser influenciados por sus palabras. El Maestro Zen comprende desde la primera palabra y por el tono de la voz. El lenguaje no es tan importante. Ciertas personas sólo se expresan en lenguaje «diplomático». Se

excusan, se excusan, y su espíritu huye. El lenguaje puede derivar hacia la discusión vana, por eso el Maestro Zen tiene siempre consigo un bastón...

No dejar huellas de lenguaje.
El silencio es lo mejor.

5

Salir al encuentro,
tocar.
Ni una ni otra cosa valen,
Es como una bola de fuego.

«Si queremos tocar o coger
Un gato,
El gato escapará...»

Pero al contrario, si aborrecemos al gato, escapará igualmente.

«Ni una ni otra cosa valen». Del mismo modo:
«Demasiado amada, la mujer escapa...
¡Poco amada, escapa también!»

Es un problema de conciencia inherente a nuestro espíritu, es el problema de la bola de fuego:

«Si la tocamos, nos quema.
Si nos alejamos de ella,
sentimos frío.»

La conciencia durante el za-zen es un punto esencial y difícil.

¿En qué consiste el estado de *Hishiryo*? ¿Cuál es la verdadera concentración? Yo repito siempre... «*mushotoku*»... «*inconscientemente*», «*naturalmente*», «*automáticamente*». A la derecha, a la izquierda... resulta difícil escoger. Limitar, encerrar en categorías, es caer en la contradicción. No hay que buscar el *satori* ni querer cortar las ilusiones. Todo debe ser natural, automático, inconsciente. Si se lleva

a cabo el za-zen, se puede alcanzar este estado de espíritu.

¿En qué consiste «*esto*»? Es el *dharma*. El *dharma* es una bola de fuego, la verdad, *samadhi* del espejo precioso: za-zen, *satori*. Así pues, no debemos escapar del *satori* ni tocarlo. No debemos perdernos. Lo anterior no debe aplicarse solamente al *satori*, sino a todos los principios de nuestra vida.

¿Qué es la Vía del Medio? ¿Cuál es el secreto de las Artes Marciales?

«No hay
que perseguir las cosas
ni rehuirlas.»

No pensar en la victoria ni en la derrota durante su práctica, esta es la gran contradicción de las Artes Marciales, pero este es también su secreto.

Resulta difícil expresarse, comprender, dar la respuesta justa sólo con las palabras.

En un tebeo japonés encontramos la siguiente historia: una noche, un hombre visita a su amigo. El amigo dice al abrir la puerta:

—¡Hola Yoshiko!

El hombre le responde:

—¿Por qué me llamas Yoshiko?

El otro contesta:

—Si no eres Yoshiko... ¿eres quizás Kushiko?

Silencio.

—Entonces, ¿quién eres?

—Yo soy yo —replica el otro.

Ni el pasado ni el futuro deben influenciar nuestros pensamientos. Sería inútil. Vuestro pensamiento es un «aquí y ahora». «Aquí y ahora» es vuestra libertad.

Este es el «punto medio».

Tocar: si un hombre desea a una mujer demasiado abiertamente o demasiado rápidamente, la perderá.

Ni tocar ni dejar de tocar: el verdadero amor. No es fácil.

En za-zen, el exceso de pensamientos o el sopor, son actitudes falsas. Entonces, ¿qué hacer? Los pensamientos no deben venir de la conciencia personal, sino ser inconscientes, naturales, automáticos. Queréis obtener el *satori*, la verdad: la bola de fuego se acerca demasiado y quema. Huís del *satori*, de la verdad: la bola de fuego se aleja demasiado y se siente frío. La Vía del Medio, ni a derecha ni a izquierda, es una vía difícil, que implica el abandono de toda noción contradictoria.

He aquí la historia de Tokujo, el barquero, y de su discípulo Kassan. Durante veinte años Tokujo recibió educación del Maestro Tosen practicando za-zen con él. Antes de morir, Tosen le dio el *shiho*. Entonces Tokujo se hizo barquero y durante treinta años estuvo aguardando al verdadero discípulo. El poema dice:

«Quería pescar un gran pez,
pero ningún pez nadaba
en aquellas aguas demasiado puras.»

Para hacerse sus cañas de pescar había cortado todos los bambúes de la selva y se disponía a replantarlos cuando, un día, un hombre llamado Kassan llegó a la orilla del río. Inmediatamente Tokujo comprendió que este hombre era «el» gran pez.

—¿De dónde vienes?

—No vengo de ninguna parte.

El discípulo parecía interesante.

—Así, pues, ¿quién te ha educado?

—Za-zen me ha educado.

Un gran *mondo* tuvo lugar. Tokujo quería conocer a fondo

al nuevo discípulo y, a guisa de respuesta a las palabras de Kassan, Tokujo le echaba cada vez al agua.

—Tus respuestas, aunque sean exactas, no son justas, es lo mismo que golpear a un asno.

Y, de un puntapié, Tokujo echaba a Kassan al agua. Cuando Kassan abría la boca para responder, Tokujo gritaba:

—¡No quiero discutir contigo!

Y plof... volvía a echarlo al agua. Kassan obtuvo un gran *satori*. Entonces Tokujo lo sacó del agua y, dulcemente, le tomó la mano.

> «¡Hace treinta años que aguardo este momento!
> ¡Hoy un gran pez ha mordido el anzuelo!
> Mi pesca, pues, ha terminado.»

Tokujo transmitió el *shiho* a Kassan y le dio su *kesa*. Entonces, bruscamente, la chalana volcó y Tokujo murió. Las historias de la transmisión son siempre singulares. Kassan, el gran pez, llegó a ser un gran Maestro Zen.

¿Cuál es el verdadero sentido de esta historia? ¿Por qué responder con lenguaje complicado? Una sola palabra o un solo gesto bastan. Hay que responder pero sin servirse del lenguaje. Pues, aun cuando vuestra respuesta sea adecuada, no será nunca justa. Incluso sin ser adecuada... Kassan fue echado al agua. Él «bebió en la taza». Realizó su propia naturaleza. *Satori*. Y el Maestro, muerto, se hundió en el río. Zazen, él mismo, es la bola de fuego del *Hokyo Zan Mai*. Esto no se explica con el lenguaje. Es el *shin den shin* de Tokujo a Kassan.

6

Expresarse
con lenguaje adornado
es desvirtuar.

Pensar con la conciencia subjetiva personal es *bonno*, ilusión. Pensar inconsciente, natural, automáticamente (estos pensamientos se elevan desde el subconsciente), es igualmente ilusorio. Pero tales pensamientos pertenecen al campo del *Hishiryo*. En Za-zen a veces pensamos por nosotros mismos, las ilusiones se elevan, y a veces no hay pensamiento alguno.

Durante toda su vida, en su chalana, Tokujo encontró a numerosas personas y muchas de ellas mordieron el anzuelo de su caña de bambú. Pero, impulsadas por sus ilusiones, rompieron la caña queriendo desprenderse del anzuelo. Por eso, un día Kassan llegó al río, mordió el anzuelo y el gran *mondo* se produjo. Las respuestas de Kassan, pese a su aparente exactitud, no podían ser justas. Debían, para ello, brotar de su vientre, de lo más profundo de su ser. Así son las respuestas zen.

En las matemáticas el cero no puede engendrar ningún sistema numérico, mientras que cualquier otro número puede ser escogido como base para un sistema numérico. Por ejemplo, diez es la base del sistema decimal. Cualquier vector no nulo engendra una línea vectorial, mientras que un vector nulo no puede engendrar otro espacio que el que le contiene. Pero en el budismo, especialmente en el *Shin Jin Mei*, el uno es igual al todo y las hipótesis son nulas. Igual ocurre en el *Shiki soku ze ku* y el *Ku soku ze shiki* del *Hannya Shingyo*. «La forma es igual al vacío. El vacío no es sino la forma.» En el *Shin Jin Mei* encontramos: *Issai Soku*, «el uno es igual al todo. El todo es igual al uno».

Puede decirse también:

«Todo es nada. Nada es todo.
La existencia es *Mu*, nada.
La Nada es la existencia.
Buda es un ser ordinario.
Un ser ordinario es Buda.»

Ninguna separación:

«Dios es vosotros.
Vosotros sois Dios.»

Ninguna diferencia:

Shin Jin Fu Ni
«La fe es no-dualidad.
La no-dualidad es fe.»

La fe en todas las cosas es muy importante. Si no surge ninguna duda en la conciencia personal, ésta desaparece. En consecuencia, en la vida cotidiana, a partir de la conciencia cósmica la práctica de todas las cosas se hace posible. Esta práctica se hace *satori*. Y no hay ninguna oposición, ninguna separación entre la práctica y el *satori*.

7

La medianoche
es luz verdadera,
el alba
no es clara.

Este séptimo poema es la verdadera esencia del *Hokyo Zan Mai* y, al mismo tiempo, es un *koan*.

«La pérdida se hace ganancia.
La ganancia se hace pérdida.»

«La felicidad se hace desgracia.
La desgracia se hace felicidad.»

«Si se obtiene una cosa,
otra cosa se pierde.
Perder una cosa
es obtener otra.»

En el *San Do Kai* encontramos:

«La luz existe en la oscuridad.
En la oscuridad existe la luz.
No veáis sólo el lado oscuro,
pues dependen el uno del otro.
Igual que un paso depende del anterior.»

Es una contradicción. Las personas que buscan la Vía no deben temer las contradicciones.

El *kusen*, enseñanza oral del Maestro durante el za-zen, se revela muy eficaz pues los discípulos están en postura de za-

zen; su conciencia, que sigue el sistema cósmico, entra entonces en el estado de *Hishiryo,* pensamiento sin pensamiento. Así, su comprensión no procede de su conciencia personal. No es el cerebro frontal el que registra, sino el tálamo. Esta enseñanza penetra inconsciente, natural, automáticamente. Aun cuando no se acuerden de mi *kusen,* las palabras llegan a ser semillas de *karma.* Dentro de diez o quince años, e incluso a la hora de la muerte, este *karma* puede manifestarse.

«La medianoche
es luz verdadera,
el alba
no es clara.»

A mi Maestro le gustaba mucho esta frase e insistia en su enorme importancia. Hace treinta o cuarenta años Kodo Sawaki abrió un gran *dojo* en el templo del Dai Kyu Ji, no lejos de Tokío, en plena montaña. Cada mes dirigia allí durante ocho días una *ses-shin.* Kodo Sawaki tenía por entonces aproximadamente mi edad. Nos levantábamos temprano por la mañana, hacia las tres. El nombre del *dojo* en este templo: *Ten Gyo Dojo, dojo* del alba.

Nuestra conciencia personal, nuestras ilusiones, obstaculizan nuestra comprensión del sistema cósmico. No se puede comprender la via Zen con el sentido común ni con el intelecto.

«Designar el cosmos con el pulgar.
Un solo dedo levantado incluye todo el cosmos.»

Debemos armonizarnos con el sistema cósmico. Nosotros mismos somos el cosmos. Intelectualmente esto es difícil de captar. Cuando se aprehende el cosmos, nuestro globo, siempre en movimiento, parece tranquilo.

Habia una vez en la vieja China un gran Maestro Zen: Kiss.

Sus enseñanzas eran muy severas y muy duras. Un hombre llamado Hun, acompañado de algunos amigos, fue un día a verle. El Maestro Kiss no les permitió entrar en el *dojo:* «No podéis sentaros en el *dojo.*» Durante más de un mes practicaron za-zen en el exterior. Un día el Maestro Kiss trajo un cubo de agua fria y con un cazo se la echó por la cabeza. Enfadados, decidieron partir y se marcharon pensando que este Maestro estaba loco. Sólo Hun se quedó.

—He venido de muy lejos; he caminado más de cinco mil kilómetros. Estoy aquí para encontrar la Via. ¿Por qué marcharme a causa de un remojón de agua fría? ¿Cómo podría escapar?

El Maestro Kiss le respondió:

—¡Eres un tipo divertido! Has venido a buscar la Via, ¡qué maravilla! En nuestra época no es corriente encontrar personas como tú, en busca de la Vía. Creía que habías venido como un *hippie,* pero tienes coraje.

Hun se quedó en el templo y fue cocinero o *tenzo.* La mayor parte de los monjes estaban fatigados, pues el Maestro Kiss se mostraba muy duro y severo con sus *unsui.* Muchos de ellos parecian subalimentados. Hun el *tenzo* pensaba que, durante los *seshins,* debía ser esencial dar una buena alimentación a los monjes. Por eso un día, aprovechando una ausencia del Maestro, tomó la llave de la despensa y preparó una comida abundante para todos los discípulos.

El Maestro Kiss llegó a la hora de comer y al ver el espectáculo, montó en cólera.

—¿De dónde habéis sacado esta comida?

E inmediatamente hizo llamar al *tenzo:*

—¿Quién te ha dado esto?

Hun respondió:

—Perdón, Maestro. Durante tu ausencia he tomado la llave de la despensa y he traido provisiones que he preparado para todos los discípulos.

Entonces el Maestro Kiss le gritó:

—¡No eres más que un ladrón! ¡Sal de aquí! ¡Fuera! ¡No quiero verte más!

Pero Hun permanecía errando alrededor del templo. Convertido en mendigo, suplicaba sin cesar que le permitieran volver:

—Te lo ruego, Maestro, ¡perdóname!, permíteme regresar al templo.

Pero el Maestro no abría la puerta.

Entonces Hun se puso en za-zen en el jardín del templo.

El Maestro Kiss salió a su encuentro y le dijo:

—No puedes hacer za-zen aquí. Este es el jardín del templo. Si lo usas debes pagarme y mucho. Debes darme mucho dinero.

Y Hun se puso de nuevo a mendigar y dio todo su dinero al Maestro Kiss. Al final estaba completamente agotado. Entonces el Maestro le miró larga y profundamente y le dijo:

—Ahora sí buscas la Vía realmente. ¡Entra!

El Maestro Kiss le dio el *shiho* y Hun se convirtió en *godo* del *dojo*. Hun conocía el secreto del Soto Zen. Había comprendido la contradicción de las enseñanzas del Maestro.

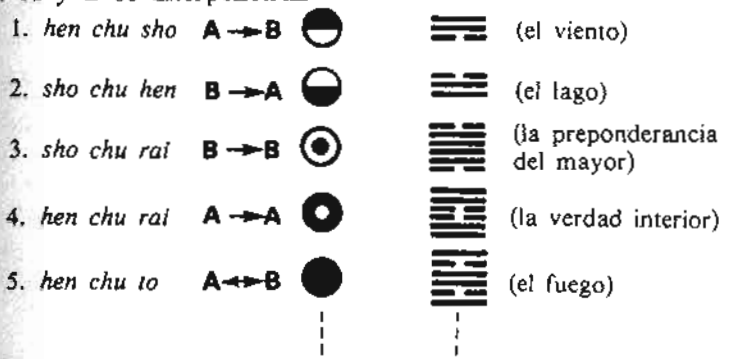
Las personas que buscan la Vía no se cansan ni se detienen nunca. Son duras y fuertes y no siguen más que una sola luz. Su cuerpo puede romperse, pero el espíritu guarda toda su fuerza siguiendo el sistema cósmico. Las contradicciones incluyen todas las cosas, es preciso abandonarlas: ir más allá. Si no somos capaces de abrazar las contradicciones, nuestra personalidad se encoge. Esta es la verdadera educación del Soto Zen. El Maestro lo comprende todo y observa el espíritu de su discípulo. Si el discípulo tiene fe, la línea de separación, la dualidad, la diferencia y las oposiciones ceden el lugar a la unidad entre el maestro y el discípulo.

«El Maestro es el maestro,
el discípulo es el discípulo.
Pero el Maestro es también el discípulo
e, igualmente, el discípulo es el Maestro.»

Los principios fundamentales de la lógica Zen son radicalmente diferentes a los de la dialéctica que desde Platón hasta Hegel y Marx ha regido la filosofía occidental. Se les llama *Go I* (*Go:* cinco; *I:* principios) y articulan dos términos en cinco etapas siendo A el primer término: los fenómenos *(shiki)*, la noción de oblicuidad o de diferencia; y B el segundo término: la esencia o el vacío *(ku)*, la noción de rectitud o de igualdad.

Tenemos, sucesivamente:

1. A entra en B
2. B entra en A
3. B es B
4. A es A
5. A y B se interpenetran



Presentación de... SOZAN y... TOZAN
Fig. 1. Los *GO I*

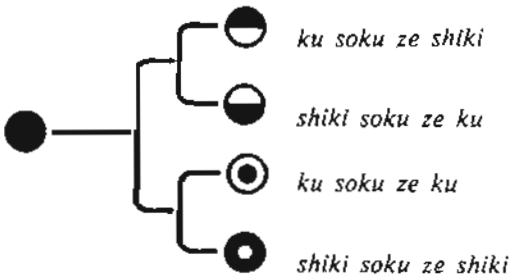


Fig. 2. Acercamiento a los *GO I*

El quinto principio resume, sintetiza y sobrepasa a los otros cuatro. Los *Go I* son una llave para comprender el sentido profundo de los textos Zen tradicionales.

Por ejemplo, en el *San Do Kai* encontramos:

«La oscuridad existe en la luz.
La luz existe en la oscuridad.»

Pero la oscuridad es la oscuridad y la luz es la luz.

O puede decirse: las ilusiones se hacen *satori*, el *satori* se hace ilusiones. Dicho esto, las ilusiones son ilusiones y el *satori* es el *satori*.

El quinto principio, que abraza la totalidad de las relaciones, es *Hishiryo*. En la vida cotidiana el hombre es el hombre y la mujer es la mujer, pero en el amor, el hombre entra en la mujer, la mujer entra en el hombre y ambos se interpenetran.

Un día, un monje preguntó al Maestro Fuyodo Kai: «Explícame, te lo ruego: "La medianoche es luz. El alba no es clara"». El Maestro Fuyodo Kai respondió con este poema:

«En este barco, lleno ya de mercancías,
no podemos cargar la luna.
El pescador vivía entre espesos cañaverales.»

El pescador es el pescador, pero entre densos cañaverales, no puede ver claramente el despertar del día. El barco, lleno de mercancías, se lleva la luna y su luz. ¿Por qué querer llevársela si ella ya está ahí natural e inconscientemente? Es medianoche, la luna brilla inconsciente y natural.

El pescador vive en un medio oscuro. ¿Cómo podría percibir el sol a través de la espesa cortina de bambúes?

«El barco navega de noche,
bajo el claro de luna,
por un surco de plata luminoso.
Brilla la mar
bajo el claro de luna
y el paisaje se baña en luz.»

8

Esta frase es regla de lo material.
Si la utilizais,
Podréis ahuyentar todo sufrimiento
y dificultad

¿Qué frase es?

«Medianoche es la verdadera luz,
el alba no es clara.»

En el *Hannya Shingyo* encontramos: «*Kan ji zai bosatsu...*» Cuando el Bodhisattva Avalikitesvara, para realizar su verdadera naturaleza, practicó la más alta sabiduría, habiendo contemplado los cinco *skandas* comprendió con una realidad profunda que los elementos de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu son *ku* (existencia sin *noumeno*). Por eso ahuyentó todo sufrimiento y dificultad.

Dijo entonces a Sariputra: «En este mundo, el fenómeno *(shiki)* es *ku*, y del mismo modo *ku* es *shiki*.» Así pues, *ku* no se diferencia del fenómeno y el fenómeno no se diferencia de *ku*.

«*Shiki* es *ku*.
Ku es *shiki*.»

Cuando se llega a la cima de una montaña difícil de escalar, con los músculos doloridos, los dedos llagados por la escalada y la perspectiva de afrontar las dificultades y riesgos aún mayores del descenso, no se trata sólo de sentir placer, sino de sentir el mayor de los gozos. Ciertamente, se puede alcanzar el placer sin pagar el precio de un trabajo penoso y rudo, pero no el gozo, esa maravillosa chispa divina. La falta de sufrimiento cierra el acceso a la verdadera felicidad.

Para los animales salvajes el alimento es difícil de conseguir. En nuestra sociedad, los elementos de la felicidad se transforman en falsa felicidad. El *shiki soku ze ku* no es percibido porque las gentes no ven más allá de los fenómenos. Debemos comprenderlo todo realmente, profundamente. Mediante esta comprensión podremos romper todos los sufrimientos y todas las oposiciones.

Mi Maestro Kodo Sawaki decía siempre:

«El satori auténtico es no-provecho.
La ilusión es provecho.
El satori es el satori.
La ilusión es la ilusión.
El no-provecho es el no-provecho.»

Si nuestra vida se hace *mushotoku, satori,* conocemos la verdadera felicidad, en paz y en libertad.

9

Aun cuando no sea sin conciencia,
no es sin lenguaje.
Pero si es inconsciente,
se hace lenguaje.

El *dharma* puede llegar a ser lenguaje más claro aún que el lenguaje, pues está más allá de las categorías conceptuales. No se puede explicar lo que es *ku*. No puede explicarse con *shiki*. Podemos explicar lo que es *shiki* con el lenguaje, pero *ku* está más allá del lenguaje. *Shiki* es visible, *ku* es invisible, más allá de las categorías. Si alcanzáis, si podéis alcanzar los hechos verdaderos, el lenguaje se revela inútil.

El *Shin Jin Mei* recoge esta idea:

«No es necesario hablar ni usar el lenguaje.
Hay que comprender, más allá de las palabras, con el silencio.»

Hablar de lo sagrado no nos da su verdadero sabor. Es preciso comerlo para conocer el sabor. En mis caligrafías hay siempre una que representa un círculo:

«El viento puro,
la luna llena de belleza,
imposible pintarlos.»

Entre Buda y Buda, la verdad no puede ser explicada: está más allá de todas las categorías.

Entre el hombre y la mujer, en la cama, el lenguaje no es necesario.

El Zen no tiene necesidad de lenguajes diplomáticos. Pasa de espíritu a espíritu, *mitsu,* íntimamente, profundamente, secretamente.

Esta frase significa: en el Zen debemos explicar lo imposible con el lenguaje, ¡explicar lo inexplicable con palabras! Es difícil explicar el Zen con el lenguaje; sin embargo, el Maestro lo hace. Y Buda comprende las palabras de Buda.

> «La huella de la serpiente en la hierba,
> sólo la serpiente la comprende.»

Es *i shin den shin,* de mi alma a tu alma.

El Maestro Yoka, que escribió el *Shodoka,* era un monje *Tendai.* Tras haber estudiado el budismo Tendai, Yoka comprendió finalmente que el verdadero budismo se aprendía *i shin den shin,* con un maestro auténtico. Rindió, pues, visita al sexto Patriarca Eno. Llegó haciendo repicar una pequeña campana pendiente de la punta de su bastón de monje, y se quedó de pie ante el Maestro Eno.

Eno le hizo notar que un monje debe comportarse bien y que esto es muy importante.

—¿Por qué estás ahí de pie con el costal a la espalda? ¿Por qué mantienes tu gorro de monje en la cabeza? ¡En verdad te comportas muy mal!

Yoka respondió:

—Todo pasa deprisa. El tiempo apremia. La muerte está cercana. No puedo esperar. Preciso resolver contigo el problema de la vida.

El Maestro Eno le contestó:

—Nuestra vida es eterna. Debemos ir más allá de la muerte, más allá del cambio. ¿Por qué no lo haces? ¿Por qué desconoces lo eterno inalterado? Es preciso comprender a los dioses. Tú sólo comprendes que el tiempo pasa deprisa...

Pero Yoka era muy hábil discutiendo, y al fin Eno le dijo:

—*Nyoze, nyoze.* ¡De acuerdo, de acuerdo!

Y dio la autentificación a Yoka, quien se llenó de gozo.

—Ahora comprendo *i shin den shin.* Puedo regresar a mi casa. ¡Infinitas gracias, Maestro!

Eno le dijo:

—Quédate esta noche en mi templo. ¿Por qué partes tan aprisa?

Y Yoka durmió aquella noche en el templo. Desde entonces, Yoka posee otro nombre: «El *satori* de una noche.»

Yoka quedó vivamente impresionado por la respuesta del Maestro Eno. Esta respuesta influyó en el primer poema del *Shodoka:*

> «Amigo querido, ¿no ves a este hombre del *satori*
> que ha dejado de estudiar y permanece inactivo?»

Esto significa que el hombre del Zen, buscando la verdad deja los estudios y las acciones conscientes, no practica más que za-zen; y si alguno le mira, responde que tiene mucho tiempo. Hace za-zen. Se sienta y queda inmóvil.

Nos fue preciso ir al *Mui,* al «más allá» sin artificio, inconsciente, natural. Un día, ante unas 80.000 personas, Buda le pidió a Vima que hiciera un *mondo* con Manjusri. Vima preguntó a Manjusri: «¿Qué es *Mui*?» Manjusri respondió: «Buda ha dicho: *Mui* es un niño. El mundo de *Hishiryo,* la condición de la conciencia de *Hishiryo,* el espíritu de *Hishiryo,* son *Mui.*»

Un discípulo preguntó al Maestro Yakusan: «¿Cómo debemos pensar en za-zen?»; el Maestro Yakusan respondió: «Debemos pensar con el no-pensamiento.» El discípulo planteó entonces otra cuestión: «¿Cómo se puede pensar con el no-pensamiento?» Y Yasukan respondió: «*Hishiryo*». A su vez, el Maestro Dogen se sirvió de esta palabra en su *kusen.* «El mundo de *Hishiryo* es el mundo de Buda.» Silencio absoluto, como en el za-zen.

No es sin lenguaje. Es necesario un lenguaje. Este lenguaje será como el de un bebé o el de un mudo. Lenguaje secreto del

Buda. Un monje pregunta: «¿De quién es el aniversario hoy?». Se le responde: «Es el aniversario del suegro de la mujer del cuñado de la hermana... No, no es así, hoy es el aniversario de mi hermano». La filosofía se ahoga en las categorías.

El Maestro Meizan nos dice: «La melodía de *Bodhidharma* no es un música de flauta de cinco agujeros. Esta melodía viene del cielo azul.»

La melodía de Bodhidharma es el Zen, no puede ser limitada por cinco o veinte tonalidades. Tampoco puede ser puesta en partituras. Ha sido creada en total libertad en el vasto cielo azul. Es una música natural, sin clichés, más allá de todo formalismo.

10

Es como mirarte en un espejo:
la forma y el reflejo cara a cara.
Tú no eres el reflejo,
pero el reflejo es tú.

Las relaciones que el cosmos mantiene con la conciencia o la sabiduría son las mismas que existen entre la forma y el reflejo en el espejo. Esta sabiduría está tradicionalmente simbolizada en los *dojos* japoneses por una estatua de *Bodhisattva Manjusri,* portador de la corona de la sabiduría. Su corona está compuesta por cinco Budas que representan las cinco direcciones y resumen el cosmos:

1. En el centro *Dainichi Buda* simboliza el sol, la sabiduría inmanente, la conciencia trascendental.
2. Al este, *Ashuku Buda* simboliza la paz, la inmovilidad, el poder y la fuerza.
3. Al oeste, *Amida Butsu* simboliza la vida universal.
4. Al sur, *Hosho Buda* simboliza los tesoros materiales y espirituales.
5. Al norte, *Fuku Buda* simboliza los fenómenos.

Si abrimos un diccionario budista por la cifra cinco *(go),* nos sorprenderá el gran número de significaciones que encierra. Están los dedos de la mano, los *Go I,* los cinco elementos (cielo, aire, tierra, fuego y agua) y las cinco sabidurías creadoras:

1. *Sabiduría de Hishiryo* o sabiduría del cielo.
2. *Sabiduría de la conciencia Alaya* o sabiduría del gran espejo.
3. *Sabiduría de la conciencia Mana* o sabiduría del mundo fenoménico.

4. *Sabiduría de la observación* que permite romper todas las dudas.
5. *Sabiduría de la tierra* ligada a los cinco sentidos y a la acción.

La fuente natural e inconsciente de todos estos saberes es la práctica del za-zen, simbolizada en el *Bodhisattva Manjusri.*

A cada una de estas sabidurías corresponde una actitud ilusoria, un comportamiento erróneo, que se trata de superar:

1. *Shinken:* apego a las opiniones, incapacidad de comprender. Tenemos en nuestro cuerpo una fuente de vida; algunos deducen de ello que existe un alma *(atman)* que nos sobrevive tras la muerte. Buda, y con él Nagarajuna, dicen que no pueden plantearse la existencia ni la no existencia del alma.
2. *Enken:* opiniones extremas. Por ejemplo, creencia en la vida eterna tras la muerte o creencia en la nada tras la muerte, son opiniones extremas. Pero, ¿cómo saberlo? Nadie ha regresado de este viaje. También son las opiniones tajantes en el aspecto social, cuando nada es completamente blanco o negro.

> «La oscuridad existe dentro de la luz,
> no os limitéis a ver el lado oscuro»

dice el *San Do Kai.*

3. *Jaken:* opiniones amorales o inmorales. Algunos no saben distinguir el bien del mal, otros ejercen prácticas censurables.
4. *Kenshin Ken:* opiniones erróneas que provienen de datos inciertos. Algunas prácticas religiosas poseen una dimensión poco elevada o desembocan en la mortificación. Otro ejemplo: los dos errores de la idolatría y la iconoclastia.

5. *Kaigen Chu Ken:* opiniones fundadas en preceptos erróneos. Prohibiciones religiosas o supersticiones...

La práctica del za-zen puede librarnos de estas cinco variedades de errores y darnos acceso a la comprensión y a la realización de las cinco sabidurías. En za-zen, al principio pensamos con el cerebro prefrontal; luego, los pensamientos del prefrontal se agotan y la conciencia se ahonda, penetrando hasta el cerebro primitivo o rinoencéfalo, y el córtex entra en una fase de reposo. A continuación, podemos alcanzar el tálamo, el cerebro intuitivo.

11

El bebé está en el mundo
bajo cinco condiciones:
no va ni viene,
no llega de pronto...
no es amo de quedarse...
no habla... baba wawa...
Por último, no puede obtener
el objeto deseado,
pues su lenguaje no es justo.

Baba wawa son los sonidos que emiten los bebés, como papá, mamá, caca... Pero, ¿puede decirse que estos sonidos son palabras...?

Los bebés no pueden obtener los objetos que reclaman, pues su lenguaje no es exacto. En definitiva, todos nosotros estamos bajo las mismas condiciones que los bebés: no ir, no venir, no llegar, no quedarse, no hablar.

¿Cuál es el significado de estas cinco características? Seguimos topando con la cifra cinco, y cinco significa «acabado», «completo». Con sus cinco dedos, la mano está completa.

En este onceavo poema se trata de las cinco actitudes y del lenguaje. Su mensaje se inspira en el *Sutra del Nirvana*. El bebé no se preocupa ni se turba. También Cristo dijo: «Sed como niños». Su conciencia es simple. Actúan automática, natural, inconscientemente. Quieren expresarse con lenguaje, pero los padres no comprenden el *baba wawa*. En principio, sólo la madre intuye el lenguaje de su bebé. Sus posturas no son posturas, las acciones de los bebés son primitivas y, por tanto, inconscientes y naturales.

En Japón, una monja célebre, Taishin, discípula del Maestro Ryokan, escribió un poema muy conocido. Mi Maestro Kodo Sawaki respetaba mucho a este Maestro que vivió hace unos trescientos años. Ryokan se negaba a vivir en un templo y prefería una pequeña ermita. Era mendigo y sus caligrafías, hoy en día, se cotizan más que las del mismo Dogen y las del emperador. Su discípula y ayudante, la monja Taishin, compuso y le dedicó este poema:

«Si no le hubiera encontrado,
incluso contando diez veces diez
no habría sido yo capaz
de comprender la centena.»

En tiempos de Buda, nos cuenta una pequeña historia, un rey partió a las montañas acompañado de una joven hermosísima. Mientras el rey dormía, la joven fue a visitar a un ermitaño que hacía za-zen en una pequeña ermita. Este ermitaño recibía a numerosas mujeres... El rey se puso celoso: «¿Por qué las mujeres permanecen en contemplación ante este ermitaño?» Y se encolerizó con él. Fue a visitar al ermitaño, que era un hombre muy paciente. El rey le preguntó qué hacía y el ermitaño le respondió: «Practico la paciencia».

—¿Te enfadarás conmigo si yo me enfado contigo?

—No, nunca —dijo el ermitaño.

—¿Aunque te mate? —preguntó el rey.

—No —contestó el ermitaño.

Entonces el rey le hizo cortar en pequeños pedazos los dedos, las manos, las orejas, las piernas...

En el *sutra* que relata esta historia, el nombre del rey es «aquel que corta en pedazos», el «despedazador». Pero, hecho curioso, el ermitaño no sufrió herida alguna y no murió...

El ermitaño tenía una actitud no egoista, no personal... Si no tenemos ego, no es necesario morir. Si nuestra posición es egoista, moriremos cuando alguien tenga intención de matar-

nos. Es lo mismo que dice el sutra del diamante cortador. La no postura es la postura acabada, con un total abandono del ego. Tenéis que ser como un bebé, pero esto no quiere decir convertirse en bebé. Los bebés no temen, no son complicados, no se turban, son libres, juegan francamente, honestamente, sin apego alguno.

Buda no va hacia los fenómenos, Buda no permanece, Buda no se ata. Las acciones de Buda son estables, no engendran movimientos. Buda predicó a innumerables personas, pero en realidad no pronunciaba sermones, sino palabras libres. Las palabras de Buda son muy profundas y sin noción alguna de categoría, palabras ilimitadas, y esta profundidad es el infinito del cosmos. Igualmente, los bebés nada temen, son libres, libres de hablar. Como Buda. Pero las palabras de los pequeñuelos son *baba...wawa...*

Nuestra conciencia debe equilibrarse entre el córtex, el cerebro profundo y el tálamo.

En za-zen, el cerebro frontal y el córtex entran en reposo, mientras que las cavernas profundas o cerebro primitivo y el tálamo, están activos. El tálamo es influenciado por los impulsos recibidos del sistema nervioso autónomo. Este sistema nervioso recibe informaciones provenientes de los músculos y de los cinco órganos de los sentidos. Los músculos, en za-zen, están fuerte, exacta y justamente contraídos y ejercen influencia en los nervios.

Los cinco sentidos se calman. El cerebro llamado intelectual, siempre muy activo en la vida cotidiana, conoce una etapa de reposo. En el mismo momento, la corteza primitiva y el tálamo entran en fuerte actividad. Estas regiones del cerebro pueden ser contempladas, a la luz de la filosofía búdica tradicional, como almacén de las semillas de la memoria. Cuando pensamos algo, se crea una conexión neuronal, engendrando una «acción» que se hace «semilla» de memoria en el tálamo. Durante el za-zen, el cerebro frontal en reposo, las simientes depositadas en el tálamo, ascienden a la superficie. Podemos

entender mediante el mecanismo de los sueños estas ascensiones de simientes depositadas. Pero en el za-zen el cerebro no duerme, sino que está inmerso en una actividad exacta e intensa, si nuestra postura es justa. Al comienzo del za-zen, el cerebro prefontal y frontal entran en una fase de reposo, la conciencia personal se esfuma y en el cerebro primitivo se levantan los viejos recuerdos almacenados; estas ascensiones se detienen para volver a iniciarse... Es el estado de *Hishiryo*. El cerebro está unido al sistema cósmico.

Baba...wawa...muku muku..., son los sonidos que emiten los bebés japoneses. No pueden obtener su objeto pues su lenguaje es impreciso, pero también carente de decoración y complicaciones. De todos modos, desean hablar y utilizan un lenguaje directo, no racional, no ordenado; algunas veces este lenguaje va directo a las fuentes. Es idéntico al Zen, directo, simple y sin complicaciones. El Zen va directamente al interior de la realidad. Debemos apuntar directamente a la naturaleza de Buda, ir más allá de las sensaciones, entrar en fusión con el sistema cósmico: esta es la conciencia cósmica.

El Maestro preguntó al discípulo:
—¿Qué haces?
El discípulo responde:
—Nada.
El Maestro:
—Haces za-zen *mushotoku*.
El discípulo dice entonces:
—Si hubiera respondido za-zen, esto habría querido decir que hacía za-zen.
El Maestro le replica:
—Haces algo, ¿por qué este «nada»?
El discípulo dice entonces:
—Ni diez mil Budas pueden comprender...

¿Qué significa este *mondo*?
Aun cuando respondamos con el lenguaje, en último térmi-

no este lenguaje no es exacto. No se puede alcanzar el fondo de la cuestión. Hablar del fuego no llega a hacernos sentir calor. Hablar del frío no nos enfriará.

Incluso si nuestras palabras son justas, las cosas no se pueden explicar con el lenguaje. Muchas veces el silencio es más fuerte que la elocuencia. Los niños no pueden hablar. Buda puede hablar, ha explicado numerosos *sutras* y dado muchas conferencias, pero finalmente ha dicho: «Yo no puedo explicarlo todo, he acabado de hablar, pero mis sermones no han terminado, no son la verdad total.»

El Zen es plantar una flor sobre una piedra...
Es la más alta, la mayor de las sabidurías.

12

Las seis líneas del hexagrama del *shuri*
deciden el juego mutuo.
Sin embargo, la causa de que se establezca
el tres resulta ser el cinco.

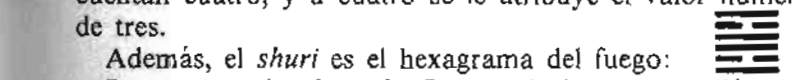
El Maestro Sozan emplea aquí una metáfora apoyada en el sistema adivinatorio del *Yi-King*.

En el antiquísimo método de adivinación del *Yi-King* se usan cincuenta barritas de arcilla cuya manipulación, según unas reglas muy simples, produce una serie numérica que, por sí misma, origina un hexagrama.

Cada hexagrama —se cuentan sesenta y cuatro en total— combina rasgos *Yang* o *Yin* y es, de hecho, la superposición de dos de los ocho trigramas de base.

Al lanzar el *Yi-King*, las seis líneas del hexagrama que se obtienen deciden el juego mutuo: se da una total interdependencia entre el oráculo, el juicio del hexagrama y la situación del consultante que ha manipulado las barritas natural, automática e inconscientemente. El oráculo actúa como un espejo, manifiesta la situación del consultante en el cosmos aquí y ahora. Haciendo esto, influye en la conciencia y decide el juego mutuo.

Sin embargo, la causa de que se establezca el tres resulta ser el cinco. Efectivamente, una de las reglas más simples que regulan el *Yi-King* concierne al número de barritas a sustraer tras la operación. Así, si se restan cinco barritas, se cuentan cuatro, y a cuatro se le atribuye el valor numérico de tres.

Además, el *shuri* es el hexagrama del fuego: 

Representa el quinto *Go I*, o sea la interpenetración de la esencia y de los fenómenos, del vacío y de la forma, de Buda y las existencias, etc. Y la causa del establecimiento de las tres

bases de los *Go I* (dos términos y la relación que los une) se transforma por si misma desembocando en los cinco principios.

Si el ser armoniza con el cosmos, la conciencia personal se hace conciencia cósmica. Y el cerebro, que influye para siempre en el futuro, se hace naturaleza de Dios o de Buda. El cerebro, en el za-zen, está calmado y disponible para recibir la verdadera y profunda sabiduría. Dogen nos dice en el *Fukanzazenji:* «Pensad sin pensar...» ¿Cómo se piensa sin pensar? La respuesta es «No-pensamiento» *(Hishiryo). Hishiryo* es el pensamiento del hipotálamo y del cuerpo, no el del cerebro frontal.

Hishiryo es despejado y luminoso.

Las zonas frontales del cerebro y el córtex, que corresponden a las facultades mentales y a la actividad intelectual, entran en reposo, mientras que las cavernas profundas del cerebro, o «cerebro primitivo», y el tálamo-hipotálamo, sede de la intuición, despiertan y entran en actividad.

13

Como los cinco sabores de la planta *chisso*

Este brevísimo poema concierne a la sabiduría que permite desarrollar las facultades elaboradas con el fin de hacerlas provechosas para uno mismo y para los demás. La planta posee los cinco sabores: dulce, salado, picante, agrio y amargo. La pulpa y la piel tienen un sabor agridulce, las pepitas y los huesos son amargos y el conjunto tiene un sabor algo salado. Esta planta se compone también de cinco colores: el tallo es rojo, la flor es amarilla y blanca; los frutos, en principio verdes, son de color berenjena cuando han madurado.

Pero en definitiva, el sabor de esta planta es único y casi inexistente. En la cocina zen, en Japón, la comida tiene un sabor simple y ligero. Diferentes sabores se equilibran para formar una ausencia de sabor que es el «sabor del Zen». La planta *chisso* carece de sabor aunque posea cinco, mientras que el agua, también insípida, no posee sabor alguno. De igual modo, Buda y el bebé son *hishiryo,* pero sólo Buda posee las cinco sabidurías.

14

Es igual
que un cetro de diamante *(vajra)*.

En el *Hokyo Zan Mai* encontramos cinco metáforas: el espejo del tesoro, el niñito, el *Yin-Yang*, la planta de los cinco sabores, y, ahora, el *vajra*. ¿Cuál es su significado?

La metáfora del espejo del tesoro remite a la sabiduría de la conciencia Alaya, reflejando los fenómenos del cosmos tan claramente como un espejo circular (en la antigua China, los espejos eran bandejas de plata pulimentada).

La del niñito evoca la sabiduría que observa la igualdad de todas las cosas tras haber negado toda diferencia entre los elementos.

La metáfora del *Yin-Yang* concierne a la sabiduría que reconoce las facultades de los diversos seres vivos, con el fin de establecer el dharma aportando una solución a las dudas del hombre.

La metáfora de la planta de los cinco sabores corresponde a la sabiduría que desarrolla las facultades elaboradas, con el fin de que los otros puedan aprovecharlas.

Por último, el *vajra* sintetiza las cuatro sabidurías precedentes. En la antigüedad, era un arma de unos veinte centímetros de longitud. Sus extremos representan cinco dedos. Puede verse en la mano izquierda de ciertas estatuas de Buda, en particular entre los tibetanos. El cetro de diamante simboliza el espíritu de la condición despierta *(Bodhi)* que corta todas las ilusiones *(bonnos)*. La sabiduría profunda *(Maka Hannya)* se representa, pues, con un objeto que tiene cinco dedos en sus dos extremos. La mano, que participa activamente en la vida cotidiana, puede ser signo de iluminación, manifestación de energía, símbolo de sabiduría.

15

Cuando lo derecho y lo oblicuo
se hallan y pellizcan
(como las piernas en loto),
maravillosamente danse
pregunta y respuesta confundidas.

En el Zen contemplamos la naturaleza como si miráramos las imágenes de la televisión. Ante una pantalla de televisión o de cine sentimos emociones subjetivas, podemos penetrar en la televisión por el reflejo. Pero una vez cerrado el interruptor, detenido el reflejo, nuestros «reflejos» terminan también y el televisor es simplemente un televisor. Ahora vivimos la naturaleza y en nuestro mundo estamos como contemplando la televisión. Es como si hubiésemos penetrado en el programa, vivimos en su interior. Nuestra visión de la creación es subjetiva. No podemos contemplar la realidad objetiva, pues no somos más que «reflejo». Sin embargo, todo está en cambio continuo.

Za-zen corta el contacto del televisor. Todo se desvanece, no queda nada, el reflejo desaparece. Tras la muerte, tendremos esta mirada objetiva. Debemos mirar una pantalla oscura. ¡Es un *koan*! Podemos ver, pero no podemos comprender lo que será nuestra visión tras la muerte. En za-zen yo digo siempre: «Mirar desde el fondo de la propia sepultura». Este es el mundo de *Hishiryo*.

«Tras el fuego, la madera se hace ceniza; la madera no puede contemplar la ceniza y la ceniza no puede ver la madera», decía Dogen. La madera es el mundo de la naturaleza, de la materia viva. La ceniza es la muerte, el mundo del espíritu. Ahora vivimos una televisión en movimiento, pronto veremos una televisión sin movimiento, inmóvil, objetiva.

16

Íntimo con el origen,
familiar con la Vía.

Se trata de la via de unión para el apoyo mutuo. Tras haber escalado la montaña de *Hannya Haramita,* descendemos. Ascenso y descenso son necesarios, sin separación ni dualidad, en completa interdependencia. De igual modo, compasión y sabiduría se abrazan, se combinan. Si la una aparece en la superficie, la otra está oculta detrás. No son más separables que las dos caras de una hoja de papel.

He aquí la historia del Maestro Shinran, tan célebre como Dogen, en tiempos de *Kamakura.* De joven, Shinran era estudiante de la escuela Tendai en un templo de la montaña Hiei, cerca de Kyoto, junto al lago. Shinran sufría mucho en este templo, no sólo por falta de relaciones sexuales, imposibles en un templo, sino también por las dificultades para resolver los problemas de la vida. Cada día iba a pie hasta Kyoto, al templo de Rokakudo (en japonés *Rokakudo* significa las seis conciencias), e imploraba a la estatua de Kannon (Avalokitesvara). Una noche, acostado ante la estatua, Shinran tuvo un sueño. Una mujer hermosísima, una hermosísima Kannon, vestida con un *kesa* inmaculado y brillante, se le apareció. Llevaba en la mano una flor de loto. Le dijo: «Shinran, tu destino será muy afectado por las mujeres... Así pues, debo ayudarte y he venido para unirme a ti. Seré tuya esta noche, vamos a celebrar nuestra unión y luego la anunciarás a todos los seres humanos». Shinran quedó paralizado por la sorpresa y fue incapaz de realizar la unión, ¡estaba completamente impotente! Quiso contemplarla de nuevo pero ella ya había desaparecido... Y percibió una gran multitud que subía por la ladera de una montaña. Su sueño era la expresión de sus problemas de juventud, de monje estudiante, sus problemas sexuales. Pronto los resolvió.

Shinran se enamoró de una encantadora princesa y se casó con ella. Esto le costó la cárcel pues había violado los preceptos *(kai)* y traicionado las leyes del budismo. Y fue deportado a un lugar lejano. Pero durante su estancia en la cárcel concibió el método para la salvación de la humanidad: llegó a ser íntimo y familiar con la vía de la compasión.

En la misma época Dogen abría en el templo de Koshoji, en Uji, un *dojo* accesible a las mujeres, a las que hasta entonces había estado prohibido practicar za-zen.

Es un ejemplo de la intimidad no sólo con la fuente, sino también con la Vía. En el sueño de Shinran, la multitud escalaba la montaña y, a continuación, descendía de ella. El hombre religioso contempla a las gentes desde lo alto de la montaña, después desciende y se mezcla con las gentes.

17

Si hay mezcla,
hay felicidad.
Pero no debemos cometer
error alguno.

Aquel que elimina las ilusiones y las dificultades, que alcanza el despertar, adquiere conciencia de que no hay diferencia alguna entre el mundo de la transmigración y el *nirvana*, entre los fenómenos y la vacuidad. La gran compasión consiste entonces en no intentar permanecer en ningún lugar, aunque sea en el *satori*, en no tener ningún fin, en armonizarse con los demás. El individualismo es quizá necesario para escalar la montaña, pero no hay que olvidar el descenso; en la vida cotidiana, si es precisa la sabiduría, también lo es la locura.

Sabiduría y compasión están íntimamente unidas, perfectamente fundidas, como el *satori* y la ilusión, Buda y uno mismo, el maestro y el discípulo, el hombre y la mujer. Esta unión íntima, esta fusión perfecta, son la verdadera felicidad.

¿Qué son esta sabiduría auténtica y esta gran compasión? El Maestro Manzan responde con un poema:

«Las blancas nubes descienden hasta el valle profundo y se deshacen.
Sólo la cumbre de la gran montaña penetra en el cielo.»

¿Cuáles son las personas que poseen esta gran compasión y esta verdadera sabiduría?

«Hay un viejo ermitaño de blancos cabellos.
Su ermita está en un valle profundo.
Camina hasta el mercado del pueblo
y se confunde con la multitud.

No viene más de lo que va.
Buda se hace como un niño.»

Lo hemos visto ya, Buda y el niño tienen el mismo estado de conciencia *Hishiryo;* pero Buda, a diferencia del bebé, posee la sabiduría profunda.

Hishiryo es la conciencia amplia, sin límite, infinita, cósmica, más allá de las categorías, con una velocidad mayor que la de la luz: en za-zen podemos ir hasta el fondo del cosmos y pensar desde lo más profundo del no-pensar.

18

Es inocente y misterioso,
no pertenece a la ilusión
ni al *satori.*

Se trata de la Vía, el za-zen, practicado *aquí y ahora,* la existencia universal sin artificio.

En el primer volumen del *Shobogenzo,* el *Ben Do Wa,* el Maestro Dogen escribió: «Esta Vía la ha poseído cualquiera, pero si nadie la practica no puede ser realizada. No puede ser obtenida y realizada sin nuestra propia certificación, autentificación y comprensión.» Si no degustamos el delicioso almuerzo, ¿cómo podremos apreciar su sabor? En el *Genjo koan,* uno de los capítulos más importantes del Shobogenzo, se halla una historia célebre:

«Cierto día, el Maestro Zen Pao-ch'e se abanicaba. Un monje se le acercó y le dijo:

—La naturaleza del aire existe por doquier y el viento sopla en todos los lugares. ¿Por qué, Maestro, te sirves del abanico? ¿Por qué creas el viento?

El Maestro respondió:

—Tú sólo sabes que la naturaleza del aire existe por doquier. Sin embargo, ignoras por qué el viento sopla por todos los lugares.

El monje preguntó entonces:

—¿Qué significa: no hay lugar donde el viento no sople?

El Maestro continuó abanicándose en silencio. El discípulo se inclinó profundamente.»

Esta historia nos enseña que la Vía, la energía cósmica, está presente en todo el universo, pero si no la practicamos con nuestro propio cuerpo, no podemos recibirla. El viento representa aquí el *satori,* la verdad cósmica; el abanico, nuestra práctica del za-zen. Instantánea y profundamente, este discípulo comprendió la enseñanza de su maestro, así que hizo *sampai* y salió de la habitación. El Maestro había guardado silencio y el discípulo, muy intuitivo, había captado rápidamente el pensamiento de su Maestro. Este *mondo* acabó con una respuesta silenciosa.

19

La ley de la interdependencia y la ocasión
pueden realizarse en la claridad
y el silencio del corazón.

Nuestra vida es interdependencia de todos los elementos del universo. Tú y yo, el Maestro y el discípulo, el hombre y la mujer, el cuerpo y los diferentes órganos, todo está regido por la ley de la interdependencia.

En el Zen, el método para avanzar profundamente por la Vía se llama «la Vía del ave». La Vía del ave no tiene camino fijo ni indicaciones. No deja señal alguna. En cambio, un caballo o una vaca, por ejemplo, dejan sus huellas en el camino. Dogen escribió en el *Sho Do Ei:*

> «Sin dejar huella
> el pato se desliza por el agua...
> Sin embargo, nunca olvida su camino.»

20

El microcosmos penetra en el infinito.
El límite del macrocosmos
es el propio límite del cosmos.

¿Qué es la naturaleza de Buda? El Maestro hace un gesto con la mano o levanta su pulgar.

En Makada, lugar donde Buda realizó el *satori* contemplando la estrella de la mañana, bajo el árbol de Bodhi, puede verse el sitio donde se sentaba a meditar. Este sitio se llama «el asiento del diamante». Cualquier lugar en el que practiquemos za-zen se convierte en asiento del diamante. ¡Incluso una cama puede ser cama del diamante! Pero si el *zafu* es utilizado para hacer el amor, por ejemplo se convierte en asiento sexual.

Dogen escribió en el *Ben Do Wa:* «Una sola persona practicando el za-zen influye en el cosmos entero.»

21

La creación de una diferencia,
incluso ínfima,
no puede armonizarse
con el ritmo de la música.

El menor de los errores, y se acabó el Zen verdadero... Si el ritmo no es el justo, la música suena a falso. En el *Shin Jin Mei* encontramos:

«Una diferencia del grosor de un átomo,
El cielo y la tierra están separados.»

Los *koans* estaban de moda en la escuela Rinzai. Los discípulos pensaban que su *satori* era proporcional a su duda: a duda pequeña, *satori* pequeño; a gran duda, gran *satori*. Competían sobre los *koans* y la práctica del za-zen acababa perdiendo su fuerza y su esencia. Por su parte, el movimiento Soto, dado que cargaba el acento en el za-zen, se hizo calificar de *Mokusho Zen:* Zen de iluminación silenciosa.

El Zen auténtico es universal, en armonía con el sistema cósmico. Pensar con la conciencia personal, crear categorías incesantemente, nos exluye del verdadero Zen. Dogen se negaba a utilizar las mismas palabras que Rinzai o Soto; prefería servirse de las palabras verdad universal u orden cósmico. Decía también: «Sólo za-zen es la verdad del Zen».

22

Tenemos ahora lo súbito y lo gradual,
el zen se hace sección,
una medida para las comparaciones.

La enseñanza de Sakyamuni es una, pero se han producido diferencias porque cada uno de nosotros es diferente. Surgen errores, la Vía se tuerce perdiendo su dirección justa y los discípulos ya no reciben la enseñanza en toda su pureza. El Zen es una sola Vía, pero un error, incluso ínfimo, equivale a la distancia que separa el cielo de la tierra.

Desde Bodhidharma hasta el sexto patriarca Eno, la línea es pura, simple y sin complicación, de Maestro a Maestro. Pero a partir del quinto patriarca, el Maestro Konin, se produjo la escisión. A fin de probar a sus discípulos, el Maestro Konin les pidió que escribieran un poema. Jinshu, el más viejo, pasaba por poseer una comprensión muy profunda del Zen. Eno, joven discípulo, novato y completamente iletrado, no sabiendo leer ni escribir no podía ser ordenado monje; era ayudante de cocina. El poema de Jinshu fue considerado el mejor:

«Nuestro cuerpo es como el árbol de la Bodhi.
El espíritu es como un espejo precioso.
Así pues, debemos darle brillo cada día.»

Si practicáis cada día, acabaréis obteniendo el *satori*. Paso a paso, el Zen es gradual.

Eno, el ayudante de cocina, pidió a uno de sus amigos que le leyera el poema.

«Oh, es un gran poema, ciertamente Jinshu será el sucesor de nuestro Maestro», dijo el amigo, y leyó el poema a Eno.

«Es un error, respondió Eno. Esto no es el verdadero Zen.

Nunca ha enseñado tales cosas nuestro Maestro. He oido sus conferencias y no encuentro en este poema la esencia de sus enseñanzas. Escríbeme esto:

El espejo precioso no es material.
Todo es nada. Todo es *ku*.
¿Donde, pues, puede depositarse el polvo?»

He aquí el Zen súbito. Za-zen mismo es *satori*, aqui y ahora. Estos dos puntos de vista, pese a su contradicción, aparecerán exactos. El Maestro Konin dio a Eno su *kesa* y su taza, y Eno fue su sucesor.

«Debes marcharte, mis discípulos van a encolerizarse contigo. Tú has comprendido el Zen. Tú has obtenido el *satori*.»

Y las dos escuelas se separaron.

«El sauce llorón acoge íntima, inmediatamante,
los más rápidos movimientos del viento.»

Así es el Zen súbito.

23

A pesar de la comprensión a través de las sectas y de la realización de la idea, hay una mancha en el verdadero *satori*.

El *San Do Kai* también dice: «Aferrarse a las prácticas es una ilusión.» Y en el *Za-zen Shin* encontramos esta frase: «Puesto que la intimidad nunca es derecha ni oblicua, se desnuda de sí misma inconscientemente, sin autoconciencia.»

Las obras más elevadas, las caligrafías más fuertes, se hacen sin artificio, sin falsa tensión, sin finalidad ni espíritu de provecho.

Existe al respecto una historia interesante.

«En un pequeño templo perdido en la montaña, cuatro monjes hacian za-zen. Habian decidido hacer una *sesshin* en absoluto silencio. La primera noche, durante el za-zen, la lámpara se apagó, quedando el *dojo* sumido en una oscuridad profunda. El monje más nuevo dijo a media voz: «¡Acaba de apagarse la bujía!»

El segundo respondió:

«No debes hablar, se trata de una *sesshin* de silencio total.»

El tercero añadió:

«¿Por qué hablais? Debemos callarnos y permanecer silenciosos.»

El cuarto, que era el responsable de la *sesshin*, concluyó:

«¡Sois estúpidos y malos, soy el único que no ha hablado!»

Dogen dice: «Nuestra vida es así: una vaca saliendo del establo, los cuernos, la cabeza, el cuerpo entero está fuera, ¡y la cola está atrapada en la puerta!»

Incluso si hay efectivamente *satori*, hay que ir más allá, partir, romper el *Hokyo Zan Mai*.

24

En el exterior, la calma.
En el interior, el movimiento.
Como el caballo trabado
y el ratón escondido.

Nuestro espíritu está aparentemente en calma, pero en el interior no hay más que movimiento. El caballo trabado no puede escapar. Su comportamiento exterior parece apacible, pero interiormente lo que desea es escapar y galopar. Lo mismo ocurre con el ratón escondido. En un rincón sombrío de la cocina de la granja, el ratón está hambriento. Siente deseos de salir en busca de comida. Espera aparentemente tranquilo, pero interiormente es todo agitación.

Bien dirigido, el caballo fuerte se convertirá en una excelente montura. En el budismo Mahayana no se trata de suprimir las pasiones, sino de saber controlarlas para que su energía sea fuente de actividad, sabiduría y compasión verdaderas. Como dice el gran Maestro Shinran: «Las pasiones, los deseos, son el agua del satori.» Un gran bloque de hielo, al fundirse, dará mucha agua. Todas las existencias del cosmos, todos los seres humanos, poseen la naturaleza de Buda.

25

Todos los maestros de la transmisión
se han afligido en lo tocante a este punto,
por eso sienten la necesidad de brindar el *dharma*.
Todos van tras ilusiones erróneas,
por eso se confunde el blanco con el negro.
Cuando la ilusión se desvanece, en el mismo
instante cada uno puede comprenderse a sí mismo.

¿Cuál es este «punto»? Las ilusiones, las pasiones. Nos es preciso dirigirlas con ayuda de las seis virtudes, *paramitas* en sánscrito.

1. *Dana:* el don.
2. *Sila:* la observancia de los preceptos.
3. *Kshanti:* la perseverancia enérgica.
4. *Virya:* la asiduidad.
5. *Dhyana:* la meditación, el za-zen.
6. *Prajna:* la sabiduría.

Es necesario tener ilusiones y transformarlas en sabiduría para ayudar al conjunto de los seres vivos. Las *paramitas* son medios, como las cuñas que usan los carpinteros antes del ensamblaje definitivo.

Za-zen no es Buda ni el hombre, sino simplemente sentarse y pensar desde lo más profundo del no-pensamiento. Entonces podemos entrever y comprender las diferentes combinaciones del Yo, comprender que la búsqueda del despertar es ilusoria, que la vacuidad misma es una ilusión que se funde como el hielo en el fuego.

26

Si deseais adaptaros, pisad
las viejas huellas transmitidas.
Os lo ruego, estudiad con atención
el ejemplo de los ancianos precedentes.
El árbol ha sido observado durante diez millones
de años
para alcanzar la via de Buda.

En el *Sutra del loto* se dice que Buda, en su asiento de diamante, practicó, bajo el árbol de la Bodhi, la meditación justa, el za-zen, durante diez millones de años. Observar el árbol y ver al mismo tiempo en todas direcciones es *Hishiryo,* la realización del espíritu puro, original, que cada uno de nosotros posee en el fondo de sí mismo: verdadera concentración del espejo precioso, es decir, *samadhi* del *Hokyo Zan Mai.* El *satori* de Sakyamuni influye en los tres mundos, pasado, presente y futuro. Nuestra práctica del za-zen aquí y ahora y la salud futura de la humanidad son dos cosas diferentes, como las dos caras de una hoja de papel.

En su *Shobogenzo,* el Maestro Dogen cita esta frase del Maestro Kesan:

«Somos trastornados, arrebatados, por la práctica del *satori.*»

Tal es la esencia del verdadero Zen, transmitida de un Maestro auténtico a un verdadero discípulo, de Kodo Sawaki a Taisen Deshimaru, y de Taisen Deshimaru a sus discípulos...

27

Como la debilidad del tigre,
como los ojos nocturnos del caballo.

Según la tradición popular, en Asia, si un tigre devora a un ser humano, sus orejas se desgarran; tal es su punto flaco. El caballo tiene unos pelos blancos a la altura de las rodillas y, por la noche, cuando galopa, tales manchas parecen ojos. La verdadera belleza es siempre imperfecta.

He aquí una historia extraída del libro *La exactitud de la arena y la piedra,* del Maestro Muju.

«Un recadero, enfermo, epiléptico, debe cumplir un encargo por la noche. De camino ha de atravesar un pequeño puente de madera tendido sobre un rápido torrente. Mirando el agua del torrente desde lo alto del puente, le sobreviene una crisis de epilepsia y cae al agua siendo arrastrado a flote por la corriente. A la mañana siguiente despierta sano y salvo en la otra orilla.» Cayó al agua en estado de muerte aparente y gracias a ello pudo seguir con vida. Si sufrimos la misma caída sin estar inconscientes, con toda seguridad moriremos.

En mi primer encuentro con Kodo Sawaki, en el templo de Sojiji, me prestó tres libros; uno de ellos era la biografía del monje mendigo Tosui. Jefe de un gran templo, el Maestro Tosui lo abandonó, dejando todos sus vestidos de monje, para unirse a un grupo de mendigos leprosos. En la antigüedad los leprosos, perseguidos, se veían obligados a reunirse en comunidades. Uno de sus discípulos le siguió. Tosui le dijo: «¡Es difícil seguirme! Abandónalo todo, incluso tu *kolomo* y tu *kesa.* Esta estera de paja te bastará para dormir».

El discípulo partió con el Maestro.

Un día, el Maestro Tosui le pidió que cavara una fosa para

enterrar a un hombre muerto a causa de la lepra. El discípulo obedeció. Cuando la zanja estuvo lista, Tosui le ordenó:

«Sujétalo por las piernas y yo lo cogeré por la cabeza.»

El cuerpo del cadáver estaba completamente podrido por la lepra y el discípulo sentía náuseas de asco. Lo dejaron en la fosa. Poco después, el discípulo, para rehacerse, pidió a Tosui algo de comer. El Maestro respondió: «¡Come la sopa de la fosa!» En aquella sopa cocinada por la muerte, la supuración de las llagas se mezclaba con el jugo de la podredumbre. «He aquí tu comida cotidiana. ¡No cuentes con comer legumbres o carne!» El discípulo se dijo: «Si no puedo comer esto, es que mi decisión es débil, ¡debo comer!» Pero el primer bocado se detuvo en su garganta, no podía tragar la inmundicia. El Maestro Tosui le dijo entonces: «¡Es difícil! Ser mi discípulo es muy difícil, no es posible en ti.» El discípulo se echó a llorar y Tosui prosiguió: «Mi dimensión y la tuya no son las mismas. Nuestras circunstancias son diferentes. Tú no puedes ser mendigo. Tú debes ser jefe de templo.» Y en consecuencia, el discípulo se convirtió en un gran monje.

Tosui, por su parte, siguió siendo mendigo, durmiendo donde podía, y murió a los ochenta y ocho años, cerca del templo Antai Ji, en Kyoto. Al final de su vida, un rico mercader de *sake* le protegía empleándole en vender vinagre hecho con residuos de *sake*. De vez en cuando, Tosui se marchaba de la tienda de su protector para ir a dormir a un establo. Llevaba siempre consigo una imagen de Buda Amida que adosaba a la pared del establo.

Escribió a este respecto un pequeño poema:

«Se está incómodo aquí
y hay suciedad,
pero os presto este establo.»

28

Por su complejo de inferioridad,
que les hace ver los objetos
como si un raro tesoro fueran,
y puesto que los hombres tienen
el horror en su espíritu,
el maestro ha de convertirse en gato
o en buey blanco.

¿En qué consiste el espíritu de horror, de miedo, que los maestros de la transmisión deben cambiar? Dado que los hombres se sienten débiles, los maestros de la transmisión deben seguir el orden social, como los animales domésticos, el gato o el buey. Los hombres, o la mayoría de ellos, poseen la más alta verdad, el satori. Tienen miedo de utilizar estas raras prendas, estas cosas que consideran como tesoros, porque no son emperador ni rey. Así, se ven obligados por sus deseos a apartarse de la Vía que, según su punto de vista, es un artículo raro y precioso. En el *Sutra del loto* puede leerse este método de educación:

«El Buda o el Maestro debe encontrar el medio de penetrar en los intestinos del asno o del caballo.»

Érase una vez el hijo de un rico propietario, convertido en mendigo errante desde hacía muchos años. Separado por ello de su familia, había olvidado el rostro de sus padres y su domicilio. Pero un día las circunstancias hicieron que se encontrara frente al espléndido hogar paterno. Considerando como un tesoro cada uno de los elementos de la casa, ventanas, puertas, cortinas, etc., lleno de pánico, se dispuso a huir de nuevo. Su padre, que le había reconocido, hubo, para hacerlo regresar,

de valerse de un subterfugio; pues su hijo, demasiado asustado, no le había reconocido. Envió a uno de sus criados, seguro y fiel, disfrazado con ropas sucias y viejas, a seguir a su hijo.

El criado, convertido en mendigo, ingresó en el grupo en que estaba el hijo de su amo, compartiendo su pésima comida. Tiempo después el padre empleó al hijo como criado y le hizo asistente de cocina y encargado de los lavabos. Más tarde se le permitió cambiar de ropas y entrar en las habitaciones familiares. Paulatinamente el espíritu del hijo se transformaba y se adaptaba a la riqueza. Finalmente, el padre le hizo llamar y le dijo: «Tú eres mi hijo. Debes aceptar mis bienes».

¿Qué significa esto?
¡Así es el *shiho*!

El hijo no podía creer que había nacido de aquel hombre rico. El *shiho* se lo confirmó.

29

El maestro de tiro con arco,
gracias a su elevada y justa técnica
puede dar en el blanco
incluso a la mayor de las distancias.
Pero si flecha y lanza chocan
en pleno vuelo,
la más elevada técnica
pierde toda su eficacia.

El gran Maestro Hiei tenía un discípulo, Kisho. El discípulo, inocente, no lograba vencer a su Maestro. El Maestro era el Maestro. Así que el discípulo aguardaba la muerte de su maestro... Pero el Maestro, muy fuerte y con excelente salud, no parecía próximo a la muerte. Kisho decidió, pues, matar a su Maestro. Un día en que se entrenaba tirando, cruzó el campo el Maestro. Al momento, el discípulo apuntó hacia el Maestro y disparó, pero el Maestro hizo otro tanto. Las flechas chocaron en el aire y cayeron. Nueve veces disparó el discípulo y cada vez la flecha del Maestro detuvo la suya. Kisho tenía diez flechas, Hiei sólo nueve. El discípulo disparó, pues, la décima, la última y única flecha restante. Hiei se defendió valiéndose de su lanza, con ella interceptó la flecha en pleno vuelo.

El discípulo ya sólo podía hacer *sampai*. Maestro y discípulo se abrazaron.

«¡Oh Gran Maestro!
¡Oh Gran Discípulo!»

Desaparecido su ego, entraron en eternas relaciones de padre e hijo, de Maestro a discípulo...

El sol brilla, la luna gira, las nubes vuelan impulsadas por el viento desde el valle hasta la cima de las montañas. Los ríos corren desde su fuente hasta el mar. Todo tiene lugar natural e inconscientemente. La luz existe por doquier. El verdadero Maestro se armoniza con el sistema cósmico o el orden que le rodea. Sigue la atmósfera, el entorno, con medios que no son técnicos. No existen diferencias entre el medio y él.

30

Canta el hombre de madera,
la mujer de piedra se levanta y baila.

El hombre de madera no está excitado sexualmente, no experimenta ninguna sensación particular; sin embargo, canta lleno de gozo y felicidad. La mujer de piedra, sin pasión, se levanta y desea bailar. El poder mágico no ha sido buscado, se desprende espontánea, naturalmente, de *Hishiryo*.

Cuando nos pica la espalda y pedimos a alguien que nos rasque, hay un punto preciso a encontrar, el origen de la comezón. De igual modo hemos de tocar el centro de la esencia del budismo, es decir, el za-zen.

«Estamos henchidos de felicidad,
el río perfumado embalsama todo el castillo.»

El castillo de la transmisión de Buda.

31

Los súbditos deben obedecer al rey,
el hijo ha de seguir al padre.

No hay noción alguna de feudalismo en este poema. El rey es el punto más importante, la verdad eterna. La esencia del Zen.

Buda ha dicho:

> «Cuando el rey del espíritu es justo,
> los seis súbditos, igualmente, no son
> buenos ni malos.»

Los «seis súbditos»: ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y conciencia, constituyen las ilusiones y pasiones, o *bonnos*.

El verdadero Rey no piensa en su condición de rey. El verdadero Buda no piensa que es Buda. Tal es el auténtico *Hishiryo*, el «Rey del *Samadhi*», guardado por numerosos seguidores.

En una conferencia en el Templo de Eihei-ji, las primeras palabras de Dogen fueron las siguientes:

> «La preeminencia no es útil ni eficaz.
> No es necesario, aunque llevemos ventaja,
> hacer carreras con los otros discípulos.
> No debemos esperar el gran *satori*.
> Sólo practicar Dokan, el anillo de la Vía.
> La continuación incesante es esencial.
> Plenitud sin carencia.»

Todo se hace Dokan, pues el za-zen traza la línea de la vida cotidiana, guía nuestra vida día tras día.

Los sirvientes, los súbditos, desean alcanzar, comprendiéndola, la posición del Rey. Pero no pueden, pues sólo otro rey puede comprender el secreto de esta posición.

Sólo Buda comprende a otro Buda.

El Rey no siempre es un rey. Los *bonnos* se elevan. Desea comer... hacer el amor... está triste... tiene remordimientos... Esto es seguir los *bonnos*. Pero el Rey no piensa ni por un instante en ser Rey. No piensa en practicar lo que está bien. En él no existe ya la idea de temor por lo que está mal. La ambición por el puesto más elevado ni siquiera le roza. Las medallas y condecoraciones están fuera de su pensamiento; pero para los súbditos, la corona de oro y las medallas del rey son necesarias. El Rey no necesita practicar za-zen, pero sus seguidores deben hacerlo. El Rey, sin súbditos no es rey; y los súbditos, sin Rey dejan de ser súbditos. Las dos posiciones deben estar en perfecta unidad y armonía. Pero sólo el Rey comprende el secreto del Rey. Los seguidores no pueden delimitar *Hishiryo*, encontrarlo de manera exacta, pero pueden comprender más profundamente los *bonnos* y encontrar por este camino el campo de la conciencia de *Hishiryo*. Los *bonnos* carecen de fondo, pero mediante el za-zen podemos descender a través del *Hokyo Zan Mai*.

Si quereis comprender el estado de *Hishiryo*, debeis pisotear toda inteligencia común ordinaria.

«El viejo tiene rostro de bebé y el niño blancos bigotes», —dijo el Maestro Jiun.

El hijo ha de seguir al padre:

El padre es la montaña, el hijo las nubes blancas. La montaña verde es el padre de las nubes blancas y las nubes blancas son el hijo de la gran montaña verde.

32

No seguir no es el deber filial del hijo,
no obedecer no es ser un verdadero seguidor.

El hijo que no sigue al padre carece de sentimiento filial. Los súbditos que no obedecen al Rey no le ayudan. Seguir, obedecer, significa, de hecho, armonizarse con el orden cósmico.

Este orden tiene una importancia esencial; al olvidarlo, todas las cosas se rompen y la felicidad no puede realizarse.

33

La acción oculta, secreta,
íntimamente utilizada,
parecerá limitada y estúpida.

Ser demasiado íntimo, en relación demasiado estrecha con la verdad, es una cortapisa para comprenderla. No podemos ver la montaña cuando estamos en su cima. Si se tiene demasiada intimidad con las personas y se está muy cerca de ellas, no pueden comprenderse sus puntos importantes. Pero una verdad lejana se hace secreta y misteriosa. Si estamos demasiado cerca del mundo sexual, su importancia disminuye; por lo contrario, demasiado lejos, el mundo sexual adquiere gran importancia y los deseos aumentan.

No acercarse demasiado ni alejarse en exceso: es la Via del medio, el budismo.

«No hay que correr tras la verdad ni escapar de ella», se lee en el *Shodoka*. El Zen no es demasiado íntimo con la verdad ni está demasiado alejado de ella. Sin duda esto parece una contradicción, pero también en este caso es preciso abrazar los extremos.

El Maestro Kezan ha escrito: «La apariencia exterior del monje Zen debe ser como la luz de una linterna bajo el sol del mediodía». La montaña y los campos se bañan, inmóviles, en silencio; pero cada año renace el verdor viviente. La gran tierra silenciosa es pesada e inmóvil... El monje Soto Zen debe tener su cuerpo en armonía con la vida social y el espíritu jugando con la creación de la naturaleza.

He aquí, al respecto, una historia taoista:

Un amigo de So-Tsu dijo: «En mi jardín hay un árbol muy

grande, un árbol Cho. Sus ramas son nudosas, sinuosas, irregulares, y los brotes están tan torcidos que uno no puede servirse de ellos para nada.» Este árbol crecía al borde del camino, era tan poco atractivo que nadie le prestaba atención. No era un árbol «útil».

Algunos dijeron a So-tsu: «Tus enseñanzas son como esta encina, muy profunda y muy grande, pero nada útil en la vida cotidiana.»

So-Tsu respondió: «¿Conocéis el tejón y su manera de cazar? Oculto, pegado al suelo, observa los juegos de los ratones y, de pronto, con rápido gesto, atrapa uno. Es un animal muy hábil. Su técnica de caza es excelente. Sin embargo, cae a veces en las trampas de los hombres. El búfalo salvaje, al contrario del tejón, tiene una cabeza grande como una nube. No comestible, es prácticamente inútil. Sin inteligencia, no pudiendo ni siquiera cazar una rata, se contenta con comer hierba. Vive apaciblemente en las grandes praderas. No cae en las trampas como el tejón.»

Y So-Tsu añadió: «Junto al camino, en mi jardín, está este gran árbol inútil... no me preocupo en absoluto de él. Podéis trasplantarlo a un campo vecino o a cualquier otro lugar. Os lo ruego, saboread tranquilamente la vida bajo este árbol. Es inutilizable, pero nunca será cortado y su vida será larga. No conoce el miedo ni la inquietud, no sintáis pena alguna por él.»

Así es el monje Zen.

34

Su nombre es la causa de la causa,
y es lo único que triunfa.

¿Qué significa «la causa de la causa»? Significa la esencia de la esencia, el Rey del Rey, el secreto del secreto, es el cuarto *Go-I* y su triunfo es la realización del *dharma*.

Volvamos sobre una historia ya citada:

El Maestro Tozan, acompañado de otro monje, iba por un camino que les conducía a una región de montañas salvajes y profundas. En un claro del bosque vieron correr un pequeño riachuelo; una hoja de lechuga flotaba en las aguas. «Seguramente algún ermitaño vive en esta montaña», se dijeron, y se adentraron más en la selva.

Por fin encontraron un viejo monje que vivía en una pequeña ermita.

—¿Por qué vives en esta montaña? —le preguntaron.

El viejo monje, que tenía una gran barba blanca, les respondió:

—Dos toros sucios y cubiertos de barro peleaban. Cayeron al mar y desaparecieron para siempre.

Tozan planteó entonces otra cuestión:

—La causa de la causa, el secreto del secreto. ¿Cuál es el significado? ¿Cuál es la cuestión primordial?

El viejo ermitaño les respondió:

—No la encontraréis más allá de la puerta. Es algo cerrado.

Desde el «así es el dharma» de la primera estrofa a la «causa de la causa» de la última, el texto forma un bucle, un círculo, un anillo, el anillo de la Vía. No hay principio ni fin. Si se quiere realizar «eso», hay que comprender «la causa de la

causa»; y la «causa de la causa» nos remite a la realización de «eso».

Sólo la conciencia cósmica puede realizarlo automática, inconsciente, naturalmente, gracias al za-zen.

Os he llevado hasta la orilla del río, os concierne a vosotros probar el agua.

SAN DO KAI
La esencia y los fenómenos se interpenetran por el Maestro Sekito (700-790)

El San Do Kai es la obra del Maestro Sekito Kisen (en chino: Shit'ou Hsi Ch'ien), nacido en el año 700 y muerto en el 790. Practicaba el za-zen sobre una piedra, de ahí el nombre de Sekito, cabeza de piedra. Eno tuvo muchos discípulos; los más importantes fueron Seigen y Nangaku. Nangaku tuvo un discípulo muy inteligente y fuerte: Bassho. El nombre de Bassho significa «gran padre del caballo». Bassho era grande y muy fuerte... como un caballo. Por su parte, Seigen tuvo un discípulo llamado Sekito. Bassho, cuya inteligencia era profunda, amaba las discusiones. Sekito se limitaba a hacer za-zen sobre su piedra. A partir de aquí pueden entreverse los gérmenes de la evolución de las dos escuelas, *Rinzai* y *Soto*.

A la edad de dieciséis años, Sekito fue ordenado monje por el VI patriarca, Eno. Y tras la muerte de Eno, Sekito permanecía en za-zen junto a su tumba. Un día, el más anciano de los discípulos fue a recogerse en meditación junto a la tumba de su Maestro. Vio a Sekito en za-zen y le preguntó: «¿Qué estás haciendo?» Sekito respondió: «Estoy aquí porque el Maestro Eno, antes de morir, a mi pregunta "Cuando mueras, Maes-

tro, ¿de quién recibiré el *shiho?*", respondió: "*Jin shi ko;* Debes buscar el pensamiento". Por eso, estoy en za-zen al lado del Maestro Eno, pensando junto a su tumba.» El monje le dijo: «Eres estúpido. Ciertamente, ahí es el pensamiento, ¡pero es el shi de Gyo-shi! Debes recibir el *shiho* de Seigen... (Seigen era, en efecto, el nombre de la montaña en que el discípulo más antiguo de Eno tenía su *dojo*, y el nombre real de este discípulo era Gyo-shi.) Este es el testamento del maestro Eno, debes ir a Seigen.»

Y Sekito partió en busca de Seigen, quien le preguntó: «¿De dónde vienes?»

¡Una pregunta muy importante! Sekito hubiera podido responder: «No vengo de ninguna parte.» Gran *koan*... Pero si nos hemos decidido por algún lugar, esta no es la respuesta adecuada. Si permanecemos en alguna parte, quiere decir que tenemos noción de lo cercano y de lo lejano, de lo bueno y lo malo... No tener apego a nada: la verdadera libertad. Como en el za-zen.

Pero en este *mondo*, Sekito respondió honestamente: «Vengo de Sokei» (el nombre del *dojo* de Dogen).

El Maestro le preguntó: «¿Qué has traído de Sokei?»

Sekito respondió: «He traído una cosa que continuaba ya antes del Maestro Eno».

Es decir: «Yo tenía algo antes de nacer, pero sólo con la práctica del za-zen lo he comprendido. Si yo no hubiera sido discípulo del Maestro Eno, no habría llegado a comprender».

Cada cual tiene ya el *satori*, pero nadie practica el za-zen. No hay que llegar a ser Buda o Dios sólo con el pensamiento, sino que hay que comprender con el cuerpo.

Cuando Sekito recibía un doloroso golpe de *kyosaku*, podía comprender en su plena esencia la verdadera enseñanza de su Maestro Eno.

Seigen miró a Sekito y pensó: «Es muy dulce». Entonces, Sekito le preguntó: «¿Comprendes, Maestro Eno?» Gran pregunta: ¡Seigen era ya un Maestro más grande que Eno!

Seigen no respondió. Todavía Sekito preguntó: «¿Conoces mi rostro?»

Cuando un discípulo se convierte en Maestro, los rostros se hacen iguales, ya no hay separación, dualidad.

Si sentimos un verdadero amor, ¿por qué querer certificarlo? Demasiadas pruebas, demasiadas explicaciones no conducen a la verdad ni a la auténtica y profunda intimidad.

He aquí una historia: en China, una madre, llena de un amor sincero y verdadero por su hijo, hilaba la lana tranquilamente un atardecer. Unos hombres se llegaron a ella y le dijeron: «¡Tu hijo no es más que un asesino! ¡Acaba de matar a alguien!» La madre no creyó una palabra y ni siquiera interrumpió su tarea. Llegó otro hombre e insistió: «¡Sí, sí, ha matado!» Pero la mujer continuaba hilando tranquilamente. «No —dijo—, no, tengo confianza en mi hijo.»

Más tarde se supo que, en efecto, las noticias eran falsas.

Cuando la verdadera fe entre padres e hijos, entre marido y mujer, entre discípulos y Maestro, no existe, el demonio llega... La verdadera intimidad no se expone, no se cuenta, no se certifica, no se muestra. No es necesario afirmarla ni excusarla. La dualidad ya no existe.

¿Qué significa *San Do Kai*?

San: noción de diferencia, de dualidad. Los fenómenos, las existencias en el tiempo y el espacio, *shiki* (tesis).

Por ejemplo: las montañas y el océano, los padres y los hijos, el *satori* y las ilusiones, la vida y la muerte, la existencia y la no existencia, etc.

Do: noción de identidad, de origen. La vacuidad, la esencia, *ku* (antitesis).

Cuando llegamos a ser Buda o Dios, las diferencias se desvanecen: ni padres ni hijos, ni marido ni mujer, ni ilusiones ni *satori*, ni vida ni muerte, ni existencia ni no existencia, etc.

Kai: la síntesis, pero en un sentido muy amplio, profundo: mezcla, fusión, interpenetración.

San y *Do* son necesarios para el equilibrio. Armoniosamente, íntimamente mezclados, realizan la Vía del medio.

San Do Kai: San entra en *Do* y *Do* entra en *San*. Esto es *Kai*.

Tomemos el ejemplo de un marido y una mujer: cuando hablan juntos de la naturaleza de Buda y practican za-zen, son Zen y Zen. Si comprenden el Zen, no son ya marido y mujer, sino únicamente Zen y Zen. *San* desaparece, se hace *Do*. Las formas, las figuras, no sufren cambios; el cuerpo del hombre y el de la mujer siguen estando ahí: esto es *Kai*.

Otro ejemplo:

Cuando yo era joven, mi Maestro Kodo Sawaki me decía: «Tú no eres mi discípulo»; y, desde luego, esto no me hacía sentirme contento. Un día le pregunté por qué me lo decía. Kodo Sawaki me respondió: «Porque tú me saludas en *gassho* o en *sampai*, sólo ante otros, en el *dojo*, y nunca cuando estoy lavándome, cuando duermo o cuando bebo sake. Si no haces *gassho* y *sampai* en estas circunstancias, quiere decir que no eres mi discípulo. Cuando haces za-zen o *sampai* en el *dojo*, entonces eres mi verdadero discípulo. Pero durante una partida de *sake*, no lo eres. Tú y yo somos íntimos, *Do*, no *San*. Cuando tú haces *sampai* frente a mí o durante el za-zen, frente al muro, eres mi discípulo... Recibir el *kyosaku* es *San*. En este momento, tú eres mi discípulo y yo soy tu Maestro». Ante la vida, incluso entre Maestro y discípulo, la mezcla, la fusión, son necesarias. Entre *San* y *Do* el *Kai* es esencial.

Si olvidamos el *San*, se rompe el orden.
Si olvidamos el *Do*, no hay intimidad.
Por eso el *Kai* es primordial.

Realizar *Kai* no es fácil. Es preciso estudiar la esencia del Zen. El Maestro Daichi escribió (poema 151):

> «(...) Las fuentes de la nieve blanca y de la cálida primavera no son las mismas.
> Es como el hermoso fénix bailando en el río de plata al alba.

> También como la feliz nube que recubre la mitad del palacio violeta.»

Ni demasiado caliente ni demasiado frío, no hay que pensar *San*, no hay que pensar *Do*. ¿Qué hacer? Dogen escribió en el *Fukanzazenji*: «Debemos pensar desde lo más profundo del no-pensar». Pensar sin pensar: *Hishiryo*.

El pensamiento, pensar, es *San*. El no pensamiento, no pensar, es *Do*. *Hishiryo* es *Kai*. *Hishiryo* es el secreto del *San Do Kai*.

San Do Kai significa, pues: los fenómenos y la esencia se funden, se mezclan, se interpenetran.

El Maestro Sekito leyó y estudió un libro muy conocido del Maestro Jo, en el que está escrito:

> «El verdadero sabio, el gran hombre,
> reúne y mezcla toda existencia.
> Realiza la fusión del todo, crea después el Ello,
> el espíritu adecuado a cada una de las cosas.
> Funde todas las existencias
> según su espíritu.»

El sabio carece de *ego*, pero cada cosa es un ego. El cielo y la tierra son la unidad del ego, la conciencia cósmica. Todas las existencias son este ego, y el ego cósmico es uno con todas las existencias. A partir de esta frase compuso Sekito el *San Do Kai*.

El *San Do Kai* es corto, no consta más que de 228 *kanjis* (ideogramas), pero es una concentración de cinco mil *sutras* del *Buda sakyamuni*. Es también la base de los noventa y nueve volúmenes del *Shobozenzo* de Dogen. Las enseñanzas orales del Maestro Nyojo a su sucesor Dogen apuntaban al *San Do Kai* y al *Hokyo Zan Mai*.

Por eso, cuando comprendemos realmente el *San Do Kai*,

con todo nuestro cuerpo —y no sólo con nuestro cerebro—, accedemos a la esencia del budismo.

Existe, en el Soto Zen, una ceremonia muy importante: la transmisión privada del *dharma,* de la esencia del Zen, en las habitaciones del Maestro *(nyumitsu denpo).* Durante una semana, el discípulo recibe directamente del Maestro las enseñanzas concernientes al *San Do Kai* y al *Hokyo Zan Mai.* Las palabras y la enseñanza del *Buda sakyamuni* se transmiten al discípulo por boca del Maestro, y el discípulo debe lograr su comprensión.

Llegado a este estadio, el verdadero Maestro llega a ser el *San Do Kai* mismo. No hay ya, en cuanto a existencia humana, Maestro ni discípulo... El discípulo está en completa unidad con el *San Do Kai.*

El Soto Zen considera al *San Do Kai* su código, sus estatutos, su ley. Comprender de verdad el *San Do Kai:* haber realizado ya la naturaleza de Buda. Comprender de verdad el *San Do Kai:* poseer la llave secreta de una civilización futura. Comprender de verdad el *San Do Kai:* practicar la Vía en la vida cotidiana.

El espíritu del gran sabio de la India se ha trasmitido
íntima, directa, secretamente,
del Este al Oeste.

El espíritu de Buda, como el aire y la luz, se encuentra en todas partes, en todas direcciones y en todo el espacio. El espíritu de Buda existe en cada espíritu. El *Sutra del Nirvana* afirma la existencia de la naturaleza de Buda en todas las cosas. La naturaleza de Buda es lo original, la esencia de cada elemento existente en el cosmos. La naturaleza de Buda es la energía cósmica presente en cada vida. Buda, el sabio, se arrima a esta energía cósmica contenida en él mismo. Funde esta energía con su ego. El ego se hace energía cósmica y la energía cósmica penetra el ego. Esta es la realización de la unidad ego-vida cósmica. El hombre está en armonía, en total unidad con el sistema cósmico.

Cuando el Maestro Nyojo dio el *shiho* a Dogen, éste ya había recibido una enseñanza muy privada durante siete días, y su comprensión del Zen era total.

«Te he dado la enseñanza de la pura esencia del Zen. Aun cuando no hayas tomado ninguna nota, la recordarás. Te doy el *kesa* y la taza, que son los símbolos del Zen, de la esencia de Buda transmitida por Bodhidharma. Hoy has comprendido no con tu conciencia, sino con tu cuerpo, el sentido profundo de esta enseñanza. Sólo tú comprendes. Los otros no han alcanzado esta esencia. Moriré sin resquemores, ahora soy feliz.»

El espíritu *(shin)* tiene el sentido del espíritu de Buda. No se limita, pues, al cuerpo de *Buda sakyamuni,* es el espíritu universal del verdadero cuerpo universal. Este *dharma kaya* (cuerpo del dharma) es el *samadhi* del rey, la naturaleza de Buda, sin principio ni fin, no nacido, no muerto, eterno, ilimi-

tado, infinito en el tiempo y el espacio. Más allá del *ku*, el *ku* absoluto incluyéndolo todo. Si sólo participa la conciencia en la comprensión, ésta es incompleta y falsa. Comprender realmente, auténticamente, desde lo más profundo de nuestro cuerpo, tal es la verdadera comprensión. Comprender *ku*, comprender todo el cosmos, tal es el espíritu del gran sabio. No el espíritu propio de sakyamuni, sino el espíritu de todo el cosmos, de *ku*.

He aquí una historia:

Un discípulo llamado Eashin llevaba todos los días consigo a su vaca cuando iba a escuchar las lecciones. Una noche, de regreso de una lectura del *Hokei Kyo* (Sutra del loto), la vaca escribió con su pezuña este *tanka* sobre la arena del camino:

«Esta noche he oído
que hasta las hierbas del bosque
podían ser Buda.
Soy, pues, muy feliz, porque tengo espíritu.»

¿Qué significan estas líneas?

La vaca pensaba que la plantas tenían la posibilidad de realizar la naturaleza de Buda, pero no tenían espíritu, mientras que ella sí lo tenía: «No soy más que un animal, pero tengo espíritu, poseo la naturaleza de Buda. Mi Maestro me ha dado hoy una preciosa enseñanza. Puedo comprenderle a través de mi espíritu». Pero esta era una vaca dogmática, demasiado apasionada. Las hierbas, los árboles, las piedras, todos los elementos del cosmos poseen la naturaleza de Buda. Todo el cosmos es espíritu. Todas las existencias del cosmos participan del espíritu. El cosmos mismo es este espíritu.

Cuando estamos en za-zen, el propio za-zen es el espíritu de Buda e incluye todo el cosmos.

Íntima, directa, secretamente *(mitsu)*. Ni siquiera el grosor de un cabello entre el Maestro y el discípulo. Unidad completa. Sin mirarse, el rostro del Maestro y el del discípulo no forman

más que un rostro. Los demás no pueden comprender. Sólo ellos dos comprenden. El verdadero amor carece de dualidad. Cada uno de nosotros posee este espíritu antes de nacer, el cual continúa durante toda nuestra vida. Es *ku*, y Buda, Bodhidharma, los Maestros de la transmisión, como Eka, Eno, Yakusan, Sekito, lo han realizado.

¿De dónde viene? De todas partes. No podemos comprender su fuente original.

Un día, un monje se hirió un pie en un camino. Su uña saltó y el dolor era muy fuerte. «¡Ay, ay! ¿De dónde viene este dolor?» Y regresó al templo. Otro monje le preguntó: «¿Por qué has regresado? ¿Renuncias a tu viaje?». Respondió: «Bodhidharma no vino del Este, Eka no fue al Oeste... y yo estoy contento».

Todo es parecido. El cosmos entero está desprovisto de fronteras y de nacionalidades. Bodhidharma vive en el cosmos y no es preciso distinguir el Sur del Norte. El espíritu tiene la naturaleza de Buda: sin principio ni fin, ilimitada.

Si comprendemos conscientemente la naturaleza de Buda, hay dualidad. Si los Budas devienen Buda, no pueden tener la sensación de ser Buda. Cuando llegamos a ser objetivamente Buda, no podemos sentirlo. La naturaleza del espíritu de Buda no es realizada más que cuando lo olvidamos. En este preciso instante, somos de verdad Buda. Los seres que olvidan que son Buda son superiores a los que tienen una convicción personal. Por eso yo digo siempre: *mushotoku*, sin fin... *Hishiryo*, más allá del pensar y el no pensar.

La gallina y el huevo son diferentes. La gallina no es el huevo y el huevo no es la gallina. Pero, en último término, el huevo se convierte en polluelo. La gallina golpea con su pico la cáscara del huevo y, simultáneamente, el polluelo le responde desde el interior. La madre llama, el pequeño responde, la cáscara se rompe y el polluelo ve la luz del día. El polluelo lo ignora todo del huevo y el huevo no tiene conciencia del

polluelo. Pero el cambio se ha producido, ha nacido un polluelo.

La fe entre discípulo y Maestro es fundamental. El Maestro observa al discípulo desde la cabeza a los pies, pasando incluso por el ano. Por su parte, el discípulo lo comprende todo del Maestro: esta es la fe verdadera. De Buda a Buda. *I shin den shin.*

En los carácteres humanos, las sensaciones
y las inteligencias difieren,
pero en la Vía
no existen el Norte ni el Sur.

La inteligencia de cada ser humano varía, pero en la Vía todos los seres son idénticos; las fronteras, las distancias, la separación entre el Sur y el Norte no existen.

¿Por qué el Sur y el Norte?

En China, igual que en Europa y en Francia, el Sur y el Norte difieren. La gran extensión de la China dota de fuertes características propias al Sur y al Norte, las cuales se reflejan en el carácter de las gentes. Los pueblos del Sur y los del Norte combatían sin cesar deseando uno y otro la supremacía en el poder.

¿Por qué escribió el Maestro Sakito esta frase?

Tras la muerte de Konnin, sus dos grandes discípulos Eno y Jinshu se separaron.

Jinshu era un hombre inteligente, sensible, muy hábil. Eno, aparentemente poco listo, era analfabeto. Sin embargo, fue Eno el sucesor del Maestro Konnin. El Zen se dividió entonces en dos escuelas: al Norte, Jinshu; al Sur, Eno.

Estas dos frases forman la introducción del *San Do Kai.* Las siguientes desarrollan las relaciones, el encuentro de Buda y el ego, la fusión de Buda y de la personalidad propia.

La fuente espiritual es pura y brillante,
sólo los afluentes turbios descienden por la oscuridad.

Esta fuente es el brote de lo original, agua pura e inmaculada.

En el za-zen, si comprendemos nuestra verdadera personalidad, realizamos también nuestras ilusiones.

El *San Do Kai* es la esencia del Zen; su dimensión es muy amplia, universal.

Al comprender que la fuente de la originalidad personal es *ku*, existencia sin *noumeno*, alcanzamos también la comprensión de la fuente de nuestras ilusiones y el sin-fondo de la conciencia infinita. El ascenso del subconsciente y su cortejo de formaciones mentales nos hace comprender la complejidad de nuestro espíritu y los deseos ilimitados que se elevan desde lo más profundo de la conciencia ilimitada.

Si alcanzamos esta auténtica originalidad, entendemos que nuestra fuente espiritual es *ku*... Luego, *ku* vuelve a ser *shiki*. La fuente espiritual brillante e inmaculada es enturbiada por la corriente de los fenómenos de nuestra vida.

Permanecer sólo en *ku:* bloqueados, en *kontin* —aturdimiento—, nos volvemos «demasiado nada».

Por lo contrario, permaneciendo en *shiki*, demasiado metidos en los fenómenos, o en *sanran* —excitación—, el círculo se complica, es sumergido, «enturbiado y enlodado».

El agua estancada es turbia. El agua demasiado removida por los fenómenos será igualmente turbia e impura. Debemos encontrar la Vía del medio entre la parálización del *Kontin* y la excesiva agitación del *sanran*.

La raíz se hace tronco, ramas y hojas. En las ramas, la semilla se hace flor y fruto y, de nuevo, el cielo recomienza... No hay fijación alguna, es *Dokan*, la rueda de la vida, el anillo de la Vía.

Aferrarse demasiado a los fenómenos es causa
de ilusiones.
Seguir, reencontrar la esencia,
no es el verdadero *satori*.

Henos aquí una vez más ante el mensaje fundamental del budismo Mahayana, tal como viene expresado en este antiquísimo sutra que se canta después del za-zen, el *Ahnya Shingyo* o Sutra de la Sabiduría Suprema *(maha prajna paramita,* en sánscrito):

shiki soku ze ku
ku soku ze shiki

Los fenómenos son la esencia (el vacío) y la esencia (el vacío) no es otra cosa que los fenómenos. Y, puesto que *shiki* deviene *ku* y *ku shiki*, es imposible dar preeminencia a uno de los dos términos. Aferrarse al mundo fenoménico, al universo material, es causa de ilusiones; y no reencontrar más que la esencia, el vacío, no es el despertar verdadero.

El budismo está más allá de la dualidad de la esencia y la existencia, como lo está de toda dualidad. Para Dogen, el espíritu y la materia son uno. Za-zen abraza todas las contradicciones. Buda ha resuelto experimentalmente la cuestión con que topa la filosofía occidental desde Platón. ¿Por qué estamos en este mundo? ¿Qué somos, de dónde venimos, adónde vamos? O bien, ¿qué es primero, la existencia o la esencia, la materia o el espíritu, etc.? Hoy en día, como hace dos mil años en la India, el problema sigue siendo el mismo.

Ni existencialismo ni esencialismo, ni materialismo ni idea-

lismo; la formulación de la Via del medio por Nagarajuna sigue siendo pertinente. Debemos encontrar la raiz del ego, el principio último del universo. Sólo podremos resolver la crisis de nuestra civilización armonizándonos con el orden y la energia del cosmos.

Regidos por la ley de interdependencia, todo umbral
y todo objeto se interpenetran,
juntos y separados a la vez.
Ambos pueden unirse armoniosamente.
Si el encuentro armonioso no se produce,
quedan los dos en su propia posición.

Los umbrales son las seis entradas de nuestro cuerpo, los seis sentidos. En la filosofía budista, la conciencia se considera un sexto sentido. Un perro ladra. Nuestras orejas son el umbral, el grito del perro es el objeto. Lo mismo es, en el zazen, el sonido de la campana del templo... Vemos una flor: la imagen de la flor y nuestros ojos no están separados ni unidos. El hombre y el cosmos, las puertas de la percepción y los objetos percibidos, se interpenetran totalmente. Están a la vez juntos y separados.

Los objetos, los colores, los sonidos, las vibraciones, existen independientemente de nosotros en todo el universo, por todo el mundo. Y sin embargo, el color de la flor, el sonido de la campana, sólo existen para mis ojos y mi oído.

El hombre es el hombre. El cosmos es el cosmos. Cada uno en su lugar. Pero también, por la actividad de las seis puertas, el hombre se hace cosmos y el cosmos se hace hombre: se interpenetran. La raíz y las hojas ocupan su posición existencial con sus funciones propias. La raiz toma el agua de la tierra y las hojas el oxígeno del aire. Al mismo tiempo, las raices y las ramas se apoyan, se ayudan mutuamente, se combinan y funden, entablando profundas e intimas relaciones de interdependencia.

La esencia de todos los objetos visibles posee,
según cada objeto,
cualidades e imágenes diferentes.
La raíz de la voz cambia
con la alegría o el sufrimiento.
Esta oscura profundidad es el mundo
de la combinación de los elementos
en todas direcciones,
arriba, abajo, en medio.
Pero ante la luz, los objetos son claros,
y en su posición existencial
podemos distinguir lo puro de lo impuro.

Los objetos de los sentidos poseen numerosas características, bien diversas. El objeto visible tiene un color y una forma; puede ser inmaculado, turbio, grande o pequeño, redondo o cuadrado, largo o corto. Un ejemplo:

El cielo azul.
Los tejados rojos.

El rostro es claro, podemos verlo claramente en el espejo, mientras que los órganos sexuales moran en la oscuridad.

La voz de la alegría no es igual que la del sufrimiento, y no se percibe del mismo modo el color de un *slip* que el de un *kesa*.

La percepción de la voz y de los colores predomina. Es representativa de la actividad de las seis puertas. Los objetos visibles tienen una forma, una figura. Son ensambladuras de luz. La voz no tiene forma, es una ensambladura de tinieblas. La voz es profundidad. Y en esta profundidad se combinan

numerosos elementos (los sonidos altos y bajos, fuertes y débiles).

El sonido del valle y su eco repercuten muy lejos en las profundidades...

La naturaleza de los cuatro grandes géneros
regresa
automáticamente a su fuente,
igual que el niño vuelve siempre a su madre.

Los cuatro grandes géneros son los elementos básicos de nuestro mundo: tierra, fuego, agua y aire. Estos elementos pertenecen al dominio de lo oscuro. Sin embargo, en última instancia, se resuelven en pura luz, se vuelven hacia la simplicidad última de sus componentes atómicos. El átomo mismo es el resultado de una situación de equilibrio entre iones positivos e iones negativos, fuerzas de atracción y fuerzas de repulsión.

La profundidad, que junta, incluye lo positivo y lo negativo, lo centrípeto y lo centrífugo, la concentración y la dispersión, el *Yang* y el *Yin*... Cada individuo está expuesto a la contradicción de dos tendencias primordiales: tendencia a la autonomía, poder de rechazo, manifestación de la personalidad, sabiduría, de una parte; tendencia a la comunidad, poder de inserción, atractivo de lo ajeno, amor, de la otra. En el za-zen integramos completamente esta contradicción, ya que en el *dojo* estamos a la vez solos y en comunidad.

Nuestro carácter es susceptible del mismo tratamiento que el acero: para aumentar su resistencia se calienta primero hasta la blancura, después se templa en agua fría antes de forjarlo.

Estoy hablando del orden cósmico. ¿De qué se trata en suma? El orden cósmico puede verse como la combinación, el equilibrio, la síntesis de las fuerzas centrífuga y centrípeta. En todos los fenómenos nos hallamos en presencia de la pulsación de estas dos tendencias opuestas y complementarias: unión y separación, reunión y dispersión, luz y oscuridad, aliento vital y entropía... La flor de los campos se abre por la mañana y se

cierra al atardecer. El corazón late bajo el ritmo diástole-sístole. Las nubes de helio y de hidrógeno esparcidas en el espacio interestelar se juntan, se condensan y dan vida a una estrella. Esta, al final de su existencia, estalla dispersando por el oscuro vacío materiales que servirán para la constitución de nuevas estrellas, nuevos sistemas solares...

La física nuclear, la astrofísica, la biología molecular, nos confirman hoy científicamente lo que el Maestro Sekito, hace más de un milenio, concibió practicando el za-zen. Los fenómenos regresan al vacío del que proceden y los cuatro grandes elementos regresan a su fuente, como el niño vuelve a su madre.

El fuego calienta, el viento se mueve,
el agua es húmeda, la tierra es dura.
Por los ojos penetra el color,
los oídos perciben los sonidos, la nariz recoge los olores.
La lengua distingue lo salado de lo dulce.
Pero toda existencia, como las hojas del árbol,
es alimentada por la raíz.
El origen y el fin brotan de la misma fuente: *ku*.
El origen y el fin regresan a la nada.
¡Usad a vuestras anchas lo noble y lo vulgar!

El fuego de leña ardiendo en la chimenea y el hierro fundiéndose en el crisol no tienen los mismos grados de temperatura. Sin embargo, la fuente, el origen, es el fuego. No podemos ver el origen, pertenece a la oscura profundidad.

No podemos comprender la esencia del aire, la fuente del viento en el cielo.

El aire se mueve desde una zona de baja presión hacia una zona de alta presión, y el viento nace. Viento suave o violento, un tifón incluso. También en el agua pueden producirse numerosos fenómenos. Y la lluvia puede convertirse en piedra...

Con los ojos cerrados no podemos comprender qué es la vista, pero si los abrimos aparecen múltiples colores. Las siete notas de la escala se derivan musicalmente en miles de sonidos diferentes. ¿Cuál es la fuente, el origen de todas estas vibraciones?

Una vez, en un templo, un joven monje preguntó a su Maestro: «Suena la campana del templo y mis oídos la oyen, pero ¿dónde se encuentra el sonido?» Esta pregunta se convirtió en un célebre *koan*.

La nariz percibe numerosos y diferentes olores. Si no comemos, la lengua no siente nada, pero su función es percibir y diferenciar los sabores. Un trocito de carne ante la nariz del gato basta para atraerlo.

Mi Maestro, Kodo Sawaki, repetía siempre: «Uno que tenía un poco de mierda sobre la nariz preguntaba: ¿Quién huele tan mal?»

Sin objeto y sin fin, nuestro espíritu no es tan complicado. Un objeto, un fin, y se producirán numerosos fenómenos. Una sola raíz produce muchas hojas. De una misma fuente brotan incontables fenómenos. Pero el origen y el fin son, en último término, *ku*. Existen numerosas concepciones: rico o pobre, Dios o Buda, hombre o demonio, y cada una tiene su utilidad; mas, en definitiva, la fuente original y el destino postrero regresan a la nada.

En la oscuridad existe la luz,
no miréis con ojos oscuros.
En la luz existe la oscuridad,
No miréis con ojos luminosos.

El cuerpo y el espíritu son unidad. La salud del cuerpo depende de nuestra felicidad. Si el espíritu está inquieto, el cuerpo será débil e inactivo. Cuando estamos tristes, lloramos; pero la tristeza no es forma, se exterioriza en forma de lágrimas tan sólo. La tristeza se hace lágrimas y el cuerpo marcha al unísono con el espíritu. Las combinaciones del espíritu se reflejan, pues, en el cuerpo, mientras que, a la inversa, las actitudes del cuerpo se proyectan en el espíritu.

Un espíritu llora y llora el universo...

Todas las existencias del cosmos no son más que un solo y mismo cuerpo. Comprender, darse cuenta de que el cuerpo es el todo, que la fuente del espíritu es una, es el verdadero satori, el más alto despertar. El universo mismo se hace «*Rey del Samadhi*», *nirvana*, espíritu de Buda. Así es: en el Zen, nuestro espíritu, nuestro cuerpo, todos los elementos, todas las existencias, todas las ilusiones, tienden a *ku*. Y en realidad no hay ni ilusiones ni desilusiones, ni verdadero ni falso, ni oscuridad ni luz... La luz total es todo lo oscuro, y todo lo oscuro se hace luz.

Lo oscuro abarcante de la luz no es tan oscuro, pues todo es luz, todo es naturaleza de Buda, todo es conciencia cósmica. Una vez negado el ego, abandonado, el verdadero ego aparece. Este ego verdadero se realiza en el individuo. La verdadera individualización sólo puede llevarse a cabo mediante el abandono del ego.

La individualidad es *San*, el abandono *Do*.
Más allá de los dos: *Kai*.

Más allá de *Do: Kai*.
Más allá de *Ku: Kai*.
Más allá de los *shiki: Kai*.
Más allá de *San Do: Kai*.
Más allá del abandono del ego: *Kai*.

Envueltos en luz, no podemos ver la oscuridad... y en medio de la oscuridad no podemos ver la luz. No podemos ver el lado luminoso pues todo está sombrío, y viceversa.

La fuente del espíritu es clara, pero en la oscuridad todo es sombrío, por eso parece la fuente oscura. Esta fuente no está seca, sólo nosotros la consideramos oscura. Por eso podemos decir que en la oscuridad existe la luz.

La luz es el mundo de las diferencias, en la oscuridad reina la identidad. Lo claro se hace oscuro y lo oscuro se hace claro. La naturaleza de Buda se hace existencia humana y de este modo las existencias humanas alcanzan la naturaleza de Buda, la naturaleza original. Pero las existencias humanas no alcanzan a comprender la Existencia Humana... ¡Esto es un gran *koan*!

Ninguna diferencia, sin embargo, entre los seres humanos y Buda... Un cuento:

El Maestro Reyu se complacía en decir: «Cuando yo educaba a Daian, que contaba veinte años, era como educar a una vaca joven. Comía de todo... Todas las hierbas del campo. No reparaba en entrar en el campo vecino, iba por donde le daba la gana, siguiendo su propio camino, y no me seguía. Era muy difícil educarlo; sin embargo, había decidido que lo transformaría. Durante este período difícil nos hicimos íntimos. Mi vaca se hacía muy hermosa y algunas veces yo la golpeaba con mi bastón. Incluso cuando le pegaba, no sentía el menor miedo ni el más pequeño rencor.»

Al principio es necesario un entrenamiento duro y severo. Así es la práctica del za-zen. Recibir el *kyosaku*, concentrarse en el comportamiento de la vida cotidiana... y así hasta la

muerte. Pero pasa el tiempo... y la vaca empieza a comprender el espíritu de su Maestro. Las dudas desaparecen, ella pierde su ansiedad y, en este preciso momento, empieza un segundo estadio. Sin dudas ni ansiedades. El Maestro y la vaca no son más que un solo cuerpo. Basta un gesto para que la vaca comprenda. La educación se hace fácil.

Durante el período de educación, el discípulo debe conformarse exactamente a las instrucciones del Maestro, adaptar su comportamiento al de él. Este período termina después del *shiho.* El comportamiento puede entonces diferenciarse del del Maestro. Pero el discípulo no olvida el origen, la fuente del Maestro.

Este es un punto muy importante. Dogen escribió en el *Gakudo jin shu:* «El *dharma* puede accionar el yo. El yo puede accionar el dharma. Cuando el yo es capaz de poner en acción el dharma, el yo es fuerte y el dharma débil. Por lo contrario, cuando el dharma pone en acción al yo, el fuerte es el dharma y el débil el yo.»

El dharma cambia al ego, el ego cambia al dharma...

Desde siempre existen en la ley búdica dos principios. Pero el que no es heredero legítimo del budismo no llega jamás a conocerlos. Sin conocer las modalidades de estudio de la Vía, ¿cómo discernir lo verdadero de lo falso?

Autorrealización, sólo esto. Nuestro ego es el solar de las ilusiones, y el dharma es en realidad la naturaleza de Buda. Un sabio que se mete en el juego de las ilusiones no es un sabio verdadero. Buda siguiendo el juego de las ilusiones no es Buda. Un prisionero en una cárcel, si logra el estado de *Hishiryo,* ya no es un prisionero, sino un Buda.

Luz y oscuridad
crean una oposición,
pero dependen la una de la otra como
depende el avance de la pierna derecha del de la pierna izquierda.

Cuando la luz se enfrenta a la oscuridad, toda la oscuridad se hace luz, no queda oscuridad.

Pero si la oscuridad se opone a la luz, ésta se ensombrece, no queda luz.

Los ríos turbulentos descienden hacia el océano y el agua de éste se tiñe. El gran río Amarillo desemboca en el mar de China, que se vuelve de este color. ¿Dónde se encuentra el agua pura del mar de China?

Vivir, sólo miramos nuestra vida.
Morir, sólo contemplamos nuestra muerte.

La vida difiere de la muerte. Los bosques se hacen ceniza. Cuando el bosque se vuelve ceniza, la ceniza no puede reconvertirse en bosque. Sin embargo, no debemos sostener que antes era bosque y después ceniza. Hay que tener claro que, aunque ésta lleva implícitos un antes y un después, el bosque está más allá del antes y el después. De igual modo, las cenizas son cenizas y tienen un antes y un después.

El bosque no puede regresar al estado de bosque una vez que el fuego lo ha reducido a cenizas; de igual modo, el hombre no puede regresar de la muerte.

A la luz de esta observación, el budismo no enseña que la muerte se haga vida. El budismo habla de lo no-nacido y de la no-extinción. La vida es una etapa, la muerte es una etapa, como lo son el invierno y la primavera: nadie dice que el invier-

no se hace primavera o que la primavera se hace verano. (Dogen, *Genjo koan*).

En el caminar, el primer paso no se convierte nunca en el segundo. El primer paso es sólo el primer paso. El paso de la derecha no puede ser el de la izquierda y viceversa. La derecha no puede volverse izquierda. Así son las relaciones entre la luz y la oscuridad. De noche todo es oscuro; las existencias están, pero no pueden verse. No hay paso de la izquierda. Durante el día todo está claro, todo aparece, no hay paso de la derecha. En la oscuridad, sólo lo oscuro es. Todo está escondido, todo existe. Nada puede ser visto.

Cada existencia tiene su utilidad,
usadla sea cual sea su posición.
Fenómeno y esencia encajan perfectamente.

La sustancia es luz, la acción es oscuridad. La fuente del espíritu de Buda se convierte en acción. La sustancia se transforma en acción como la alta montaña llega a ser océano profundo.

La fuente es una, pero son muchos los ríos: aguas claras, turbias, en calma, agitadas... *ku soku ze shiki*...

Ku es la fuente, pero los fenómenos aparecen en cantidad y *ku* deviene *shiki*.

La fuente del espíritu de Bodhidharma es una, pero para sus discípulos se hizo piel, músculos, hueso y tuétano...

Chocan la flecha y la lanza.
Al recibir este lenguaje, debéis
comprender su fuente.
No os enredeis en concepciones
Egoistas y erróneas.

Hay que tocar directamente el espiritu de Buda. ¿Cómo? Penetrando en él, directamente, ¡mediante el za-zen! Buda hacia za-zen bajo el árbol Bo. Despertó. *Satori.* Y transmitió a Mahakashyapa la esencia y el método de este *satori.*

Y en consecuencia, esta transmisión se llevó a cabo de Maestro a discipulo practicando el za-zen. Un discipulo haciendo za-zen tiene consigo la capacidad y la posibilidad de despertar.

Leer un *sutra* exige comprender su sentido, no depender de las palabras. *I shin den shin.*

Por eso se trata de la transmisión secreta desde el espiritu del Maestro al del discípulo: «el secreto transmitido del Zen».

Sólo entre dos personas, el Maestro y el discípulo. Nadie más puede intervenir. Secreto absoluto, directo, inexplicable, mediante las palabras y el lenguaje. Transmisión simbólica, confirmada por el *kesa,* la taza o el certificado.

Un discípulo no puede cambiar este secreto según sus propias ideas. Deberá a su vez retransmitirlo a la generación siguiente. Como la llama de una antorcha pasando de mano en mano. Así es la esencia de Buda que ha sido transmitida hasta mi mismo. Esta frase es una frase mayor del *San Do Kai.* Puede también decirse que introduce su conclusión.

La flecha y la lanza chocan en pleno vuelo; es una metáfora china. Es la historia de Kisho y de Hiei, a la que también hace referencia el *Hokyo Zan Mai.* La punta de la flecha y la de la lanza se tocan. La caja y su tapa ajustan perfectamente.

Práctica y principio se ajustan de igual modo. Sustancia y acción, oscuridad y luz, fuente y afluentes, unidad y diferencia, *ku* y *shiki,* se encuentran, coinciden y se penetran mutuamente. Ambas, la caja y la tapa, son necesarias.

La utilidad y la posición de cada término son diferentes. Pero cuando ambos se ajustan perfectamente, se realiza el equilibrio. Entre el hombre y la mujer, por ejemplo. El sexo del hombre y el de la mujer son opuestos. El uno penetra, el otro recibe. Pero para cumplir su finalidad deben encajar, coincidir perfectamente. Y con este acto se realiza la actividad del ser humano. Es la unidad, no dos términos separados, sino los dos en uno. Igualmente, más allá del no-pensar y el pensar, *Hishiryo.*

No debemos estar apegados a la superficie de las palabras, sino comprender su fuente, su sentido profundo.

Un Maestro Zen, encolerizado con un discipulo, le dice: «¡Sal! ¡Ni por la puerta ni por la ventana!» ¿Por dónde?... Es un *koan.* Otro ejemplo:

El Maestro Obaku se había hecho célebre y su anciana madre, ciega, deseaba encontrarlo. Obaku viajaba la mayor parte del tiempo... La madre aguardaba a su hijo en el embarcadero del río ocupándose en servir a los que lo atravesaban y vendiendo los billetes para el barquito. Hacia también masajes a los que tenían los pies doloridos. De este modo esperaba encontrar un día a su hijo. Los pies de Obaku tenían unas cicatrices características. Obaku llegó a la orilla. La madre, por intuición, tomó el pie de su hijo y lo reconoció. «Dime tu nombre, creo que soy tu madre... Eres el Maestro Obaku...» Este pasó sin responder, pero uno de sus seguidores confirmó a la madre que, efectivamente, se trataba del Maestro Obaku. Ella quiso correr hasta él antes de que el barquito partiera. Pero se había iniciado ya la travesía y la madre cayó al agua al querer alcanzar a su hijo. Entonces Obaku dijo: «La familia que ha engendrado un hijo que se haya convertido en verdadero monje, renacerá en el cielo.» La mayoría de la gente pensó que

Obaku no era un hombre normal, sino una especie de loco. Sin embargo, Obaku vio a su madre subir al cielo en aquel preciso instante. La actitud de Obaku parece extraña, pero es preciso comprender la fuente de sus acciones y de esta historia. Enseñó cómo un gran Maestro puede educar a su familia en la vía de la realización del *satori*. Este es el punto de vista escondido, oscuro...

Un muchacho acompañaba a su padre a pescar. Un día, mientras ambos estaban pescando, un gran pez mordió el anzuelo. Arrastrado por la fuerza del pez al tirar de la caña, el padre cayó al mar. El hijo pensó: «¿Qué debo hacer? He de ayudar a mi padre... Seguramente él me diría que debo pescar hasta morir, y continuar su *karma*...» Rápidamente, se alejó con la barca. Entró en una ermita oculta en la montaña y se hizo monje. Tiempo después, convertido en gran Maestro, oyó una noche a su padre junto a él, hablándole al oído. «En el preciso instante en que no me sacaste del agua, mi *karma* cambió. Ahora estoy en el paraíso y hago *sampai* para ti.»

No mirando más que a un lado, no podemos comprender, pero si consideramos esta historia desde el lado de la fuente del espíritu, se convierte en ejemplar.

En el antiguo Japón algunos monjes efectuaban el transporte de plata del templo de Eiheiji. Un ladrón los siguió con la esperanza de apoderarse del rico botín. Una noche, mientras el tesorero dormía, entró sigilosamente en la habitación donde estaban el monje y la plata. Abrió cuidadosamente la puerta y echó una ojeada al interior antes de entrar. Nadie. El claro de luna inundaba la habitación con su luz. Solo había, en el centro, una rama de pino. El ladrón, sorprendido, se dijo: «¿Por qué está vacía la habitación? El monje no ha salido. Debería estar ahí. Lo vi entrar hace un momento.» Varias veces se hizo esta reflexión, hasta que se decidió a entrar y no encontró más que la rama de pino. Pensó entonces que el monje poseía un poder mágico que le permitía transformarse en pino y que este poder era mucho más importante que el dinero, pues permitía burlar a la justicia. «Debo lograr este poder.» Y al amanecer regresó a la habitación. Allí encontró al monje. La rama había desaparecido. A la pregunta: «¿Dónde estabas la noche pasada?», el monje respondió: «¡Aquí!, practicaba el za-zen y no poseo ningún poder mágico». El ladrón le pidió que le enseñara a practicar el za-zen y el monje le enseñó la postura.

No debemos sufrir la influencia de las acciones de los demás, debemos extraer la esencia de nosotros mismos.

«Sepamos tan solo que cuando escuchamos a un Maestro de Zen, no hay que llevar sus instrucciones hasta nuestras concepciones personales. Aquel que lo hiciera no podría captar las instrucciones del Maestro. Cuando consultamos a un Maestro para informarnos de la ley, nos es preciso purificar el cuerpo y el espíritu, calmar la vista y el oído. No hacer más que escuchar y recibir las instrucciones del Maestro sin mezclarles ningún pensamiento. El cuerpo y el espíritu deben ser uno y el mismo con los del Maestro, como el agua que vertemos de un vaso a otro. Sólo el que es capaz de llegar a comportarse así podrá recoger la enseñanza del Maestro.» (Dogen, *Gakudo jin shu*.) Sólo un discípulo así será admitido en el *shiho*.

El *sutra* del nirvana habla de cierto rey que siempre decía la misma palabra a su criado: «*¡Sandabbah!*» o *Are;* en castellano: «¡Esto!». *Sandabbah* refiriéndose a la sal, a la fruta, al agua, a ensillar el caballo. Durante la comida el rey ordenaba: «*¡Sandabbah!*» y el criado traía la sal. *¡Sandabbah!* y traía la bandeja de la fruta, *¡Sandabbah!* y servía agua fresca en la copa del rey. *¡Sandabbah!* y ensillaba el pura raza del soberano. El lenguaje del rey y los actos del criado encajaban perfectamente. *¡Sandabbah!*; si hubiera llevado el caballo a la mesa, habría cometido un gran error. Comprendía por intuición. La educación Zen es igual. El punto final, el *shiho*, significa la unidad de la sangre del discípulo y del Maestro. En este instante, todo puede transmitirse en silencio.

Si no podéis comprender la Via,
no podréis obtenerla
aunque caminéis por ella.

Esta fórmula se halla igualmente en el *Shobogenzo* de Dogen, en el capítulo que trata del tiempo. Aquí y ahora el tiempo es muy importante. Debemos comprender aquí y ahora. Si no podemos comprender, no podemos asegurar el logro futuro. Algunos dicen siempre: «¡Esperad, esperad!», pero no hay que descuidar el trabajo.

El aquí y ahora incluye la eternidad. La acción de aquí y ahora es acción del cuerpo, acción de la palabra, acción de la conciencia. Si las acciones no son justas, el futuro sufrirá una influencia negativa. Incluso el no actuar es lanzar una mala huella hacia el futuro. Por eso en los templos zen es tan importante alinear bien los zapatos. Antes del za-zen siempre observo la disposición de los zapatos: con ello puedo comprender las conciencias y las características del día, aquí y ahora.

Ciertas personas me dicen: «Estoy muy ocupado, tengo el tiempo justo, no puedo ir a hacer za-zen. Si tuviera tiempo, desde luego que haría za-zen, pero debo ganar dinero... después lo haré.» ¡Es una locura! Al día siguiente puede llegar la muerte... En la vida moderna, la muerte llega de improviso. Lamentarse no sirve para nada. Aquí y ahora es lo importante.

Cuando avanzáis
aquí y ahora,
no hay proximidad ni lejanía.
La menor duda separa
con una distancia tan grande como la diferencia
existente entre el río y la montaña.

Marchar por la Via no significa estar cerca o lejos, el problema no está ahí.

Marchar... Si nos concentramos en el aquí y ahora, un paso tras otro, llegaremos al final. Si nos asalta la menor duda acerca de la distancia, nunca llegaremos.

«¿Cuándo llegaremos?» La distancia es larga, el tiempo pasa. Y mientras pensamos nos olvidamos de caminar.

En el Soto Zen, hacer za-zen y, acto seguido, obtener el *satori*, no es justo. Hacer za-zen, aquí y ahora, es *satori*, verdad. Una persona que practique el za-zen para obtener el *satori*, podrá hacer za-zen hasta su muerte sin llegar a comprender el *satori*. Za-zen mismo es *satori*. Debemos practicar el za-zen con la misma concentración que si fuera el último za-zen antes de nuestra muerte. Este za-zen se convierte, pues, en la acción más importante. Así es el verdadero za-zen.

A aquellos que buscáis el camino,
os lo ruego,
no perdais el momento presente.

¿Qué es la Vía?

Todos los fenómenos que encontramos. *Shiki soku ze ku.* Esta es la realidad verdadera. Si no podemos comprender la Vía a través de los fenómenos, incluso yendo muy lejos nunca llegaremos al camino. El verdadero progreso no depende de la proximidad ni de la lejanía. Si nos concentramos en la postura, el za-zen se hace eterno, verdadero *satori.* La Vía no es un objeto exterior como, por ejemplo, los objetos de los seis sentidos.

La Vía está en nuestro espíritu, no es un objetivo. La Vía está en la fuente de nuestra conciencia. Si la fuente de nuestro espíritu se comprende mal, hay un error acerca de la verdadera Vía. Este punto es capital.

Si la fuente de nuestra conciencia se confunde con los objetos que nos rodean, nos equivocaremos con respecto a la Vía. Y al contrario, si no hay error acerca de la fuente de la conciencia, la Vía puede lograrse.

El Maestro de *kendo* que es fuerte espera sin pasión, tranquilamente, de pie, la espada al hombro, «como un león al acecho». Cuando mira a su adversario, éste se da cuenta de que es más débil.

Con la práctica del za-zen nos hacemos fuertes inconsciente, natural, automáticamente, sin ninguna posibilidad de errar acerca de los objetos. Y hemos de comprender que todos los fenómenos se convierten en la Vía de nuestra conciencia.

No comprender es como encontrarse en medio del océano y pensar que el océano está vacío.

Todas las cosas se convierten en Vía.

Si dudais no podreis acceder nunca a esta Vía. Su comprensión no pasa por la inteligencia del cerebro frontal. La verdadera sabiduría está más allá de la inteligencia personal. La verdadera sabiduría, nuestra intuición, debe crearse mediante la condición normal, original, de la conciencia en el za-zen. El Zen no establece ninguna diferencia entre los actos de la vida cotidiana y la práctica de la meditación en postura de Buda.

¿Cómo abandonar nuestras dualidades, nuestras contradicciones, realizar la unidad?

¿Cómo abrazar las contradicciones de nuestro cerebro y de la vida cotidiana?

¿Cómo combinar el objeto y el sujeto, la materia y el espíritu, la diferencia y la identidad?

La respuesta es *San Do Kai,* interpenetración del Vacío y los fenómenos, la Vía del Zen.

TEISHO
Enseñanza impartida a los discipulos
durante el za-zen
Sesshin del Arbresle,
Setiembre de 1976.

ZEN Y ONTOLOGIA

¿Qué es Dios? ¿Qué es Buda? En el budismo, Buda se negó a explicar la Sustancia en tanto que *noumeno* (en tanto que absoluto). En aquel tiempo, en la India, casi todas las religiones y las filosofías habían estudiado la existencia del *noumeno*, la existencia sustancial, pero el budismo no quería abordar este problema. *Pues el mundo del noumeno, de la Sustancia, está más allá de toda experiencia del conocimiento.*

Así pues, es prácticamente inútil discutir sobre un tema que no puede solucionarse. Por eso Buda, y el Budismo y el Zen, han evitado toda discusión, todo comentario al respecto.

Casi todas las religiones y filosofías, en Occidente en particular, han pretendido entender el *noumeno*. Pero ¿qué es? Existe este mundo, este cosmos eterno, ni nacido ni creado, eterna sustancia más allá de los fenómenos de la existencia.

«El fenómeno no es verdadero», dicen los filósofos, «la existencia es sólo la sustancia, el noumeno, lo ontológico». Este problema ha sido el tema central de casi todas las filosofías y las teologías de Occidente. En India, en China también, y entre los filósofos de la antigua Grecia. Por eso espiritualismo y materialismo se hicieron dualistas y este antagonismo se ha ido desarrollando cada vez más.

Llegó Kant y se volcó sobre este tema. Quiso saber si la existencia del *noumeno* podía reconocerse en profundidad. En su búsqueda llegó a la conclusión de que el *noumeno* está mas allá del tiempo y del espacio. Es «lo no-nacido, lo infinito, lo no-evanescente» y, en consecuencia, está más allá de nuestras posibilidades de conocimiento a través de los sentidos, los sentimientos y las percepciones. Pues con respecto a cada existencia nuestra posibilidad de conocer es limitada: no podemos conocer empíricamente más que lo que pasa por nuestra percepción, nuestra sensibilidad, nuestra comprensión aplicadas sólo a todo lo que existe en el seno del espacio-tiempo y, por tanto, está limitado por él. Si el *noumeno*, lo ontológico, la sustancia de toda vida, no está contenido en el interior del tiempo y del espacio, no puede ser reconocido por nuestros sentidos ni definido por nuestros conceptos. No podemos decidir si existe o no existe. Kant habló en su obra filosófica de la «imposible confirmación». Antes de Kant, todos los filósofos, espiritualistas o materialistas, hablaban de lo ontológico, de lo espiritual y lo material. Antes de Kant, los filósofos disertaban sobre esta «imposible confirmación». Este disertar no era más que dogmatismo pues es imposible solucionar objetivamente esta cuestión. Sea como sea, Kant negó que se pudiera estudiar objetivamente, en tanto que filosofía, lo ontológico que se remonta al terreno de la Metafísica. El Budismo ya divergía de la filosofía hindú en lo tocante a ontología. Negaba su posibilidad. Los brahmanes, en el Hinduismo, habían creado a Vishnú y a Shiva, dioses supremos, dioses metafísicos, en el plano ontológico. Está escrito en un sutra: un joven Brahman dijo a Buda que creía en la existencia de los dioses

Vishnú y Shiva. Buda le contestó: «¿Has visto a Dios?» «Nadie lo ha visto», respondió el joven. Buda: «¿Es que tu Maestro lo ha visto?» «No, nadie», dijo él. «¿Y tus ancestros?» «No.» «¿Y los patriarcas y los maestros antiguos?» «No, tampoco lo han visto.» Entonces Buda dijo: «Si les rezais o escogeis vivir de acuerdo con ellos, no me parece razonable, sino inútil.» Buda brindó entonces un excelente ejemplo, una historia, una parábola:

Un jovencito declaró: «quiero casarme con la muchacha más bella de esta región». Entonces su amigo le dijo: «¿Sabes a qué clase social pertenece?» El respondió: «No, no lo sé.» «¿Conoces a su familia? ¿Conoces su nombre, su estatura, el tacto de su piel, el color de su rostro y sus cabellos?» Dijo: «No, lo ignoro.» Con nosotros ocurre igual, queremos hacernos Dios, vivir con Dios. Pero si no sabemos qué es Dios, ocurre lo mismo que en esta parábola. Lo mismo sucede con el *noumeno* de la ontología; no podemos reconocerlo ni comprenderlo con nuestros conceptos, sentidos y percepciones. Luego, si no podemos reconocerlo, en modo alguno será útil para la solución de nuestros sufrimientos y de los problemas de nuestra vida. Todas las religiones y las morales, como nuestras ilusiones y nuestros dolores, el *satori* mismo, pertenecen únicamente al mundo de los fenómenos. Ellos mismos son fenómenos. Nuestro mundo y nuestra existencia pertenecen al mundo de los fenómenos que está en el interior del espacio y del tiempo. Mientras que *el mundo de lo ontológico, del noumeno, no es cambiante, es eterno y permanente.*

No es necesario que haya relación entre él y el mundo de nuestra existencia. Incluso si llegamos a resolver el enigma de qué es Dios y qué es Buda, no habremos resuelto el problema de nuestra vida. Sin embargo, la gente sigue planteándose estas cuestiones acerca de lo divino.

Por eso en el Budismo Mahayana la explicación se da por la noción de *Ku:* la existencia sin *noumeno.* Por eso el mundo de *Shiki,* el mundo fenoménico, sin *noumeno,* es muy importante: *Shiki soku ze ku* y *Ku soku ze shiki;* es decir, los fenómenos mismos implican y se hacen *Ku, Ku* implica y se convierte en los fenómenos.

Ku, la existencia sin *noumeno* (a menudo traducido por Vacío, Nada) no niega el concepto de existencia en cuanto tal, pero sostiene que todas las existencias y los elementos que las constituyen dependen del proceso de causalidad. A partir de que los factores causales son cambiantes sin cesar, se deduce que no puede existir existencia estática. *Ku* niega, pues, toda posibilidad de forma fenomenal estática. Todos los fenómenos son relativos y dependen de todos los demás fenómenos. En el Budismo Hinayana, el concepto de *Ku* significaba primitivamente la imposibilidad de tener alma *(atman)* en tanto que entidad independiente. Pero el Mahayana va más lejos. Niega la posibilidad de existencia de una naturaleza propia en los *dharmas* que forman el mundo material.

En suma, puede decirse que todas las cosas (todos los *dharmas* son *ku,* pero también relativas y, por tanto, dependientes. *Ku* debe comprenderse así y no debe ser confundido con el nihilismo o con la negación de la existencia fenoménica, sea de la índole que sea.

ZEN Y FENOMENOLOGIA

En el Budismo, en el Zen, es preciso saber qué es lo verdaderamente razonable. ¿Dónde está la *auténtica verdad*? Esto es el Dharma: *lo verdaderamente razonable, verdadero y justo, verdad y justicia.*

En Europa se escribe y se discute mucho sobre Budismo y sobre Zen. Pero la mayoría no ha podido acceder a la auténtica esencia del Budismo y del Zen. Yo deseo de corazón transmitir esta esencia verdadera.

Si quereis atrapar una serpiente y la cogeis por la cola, resul-

ta muy peligroso porque fácilmente puede atacaros. Se enroscará por vuestro brazo y os morderá.

Si la serpiente es una cobra, moriréis sin remedio, mientras que si repeleis al animal con un bastón y lo golpeais en la cabeza, se le atrapa fácilmente y sin peligro. Lo que quiero decir es esto: Si *sólo percibís cierto sabor a Zen o a Budismo, es peligroso.* Así pues, voy a enseñaros qué es la *fenomenología del Budismo. El Budismo no explica la existencia ontológica. El Budismo explica sólo la existencia fenomenológica, en el interior del tiempo y del espacio. Por tanto, en el Budismo todas las existencias, todos los problemas del cosmos forman parte del mundo de los fenómenos.*

Desde que llegué a Europa casi todo el mundo me hace preguntas a propósito del karma. A este respecto puede decirse que son muchas las causas del karma ligadas al destino, a nuestros sufrimientos o a nuestra felicidad:

1. Quereis hacer una *buena acción.* Si se ha tenido un buen karma antes de nacer, se puede conocer la felicidad en este mundo como resultado de este karma que ha precedido a nuestro nacimiento.
2. Dios, el Creador del Cosmos. Mediante *el poder directo de Dios* podemos recibir felicidad o sufrimiento.
3. Nuestro destino será igualmente dirigido por las condiciones que combinan los *elementos de nuestro cuerpo.*
4. Podemos recibir o ver nuestro destino dirigido por nuestro *medio,* nuestra linea, nuestra herencia.
5. Nuestro destino puede ser guiado por el azar en este mundo que aparece aquí y ahora. Por azar.

A propósito de todo esto, de todas estas hipótesis, la posición del Budismo es la siguiente: no niega ninguna de estas explicaciones, pero afirma que ninguna es completa, que ninguna es exclusiva. Además, *en el Zen, en el Budismo, podemos cambiar nuestro karma, nuestro mal karma, en buen karma.*

No podemos creer sólo en la quinta explicación (la suerte, el azar).

En cuanto al comunismo, se atiene únicamente a la cuarta causa y cree explicarlo todo por la clase social, el medio, la herencia. Pero si sólo se cree en una de estas explicaciones, se comete un error que puede tener graves consecuencias.

Debemos comprender las cinco causas a la vez. A veces una de ellas es más fuerte o dos o tres predominan sobre las otras. A veces interviene una causa, a veces otra, depende de cada uno.

Si analizamos las causas y los efectos en el mundo de los fenómenos, podemos hacerlo de cuatro maneras:

1. A veces hay causa y efectos.
2. A veces hay solamente efectos sin causa.
3. A veces hay solamente causa sin efectos.
4. A veces no hay causa ni efectos, pero esta actitud es nihilista. Y ni el Budismo ni el Zen son nihilistas.

Para el Budismo Zen, en el mundo de los fenómenos, de hecho hay solamente el primero: *Verdaderamente causa y efecto.*

Antes hablé de cinco clases de causas de destino posibles. Pero este problema no es significativo desde el punto de vista del Zen. En el mundo de los fenómenos debemos llegar a las *verdaderas* causas y a los *verdaderos* efectos, las causas *justas* y los resultados *justos.* Así es la *fenomenología del Zen.*

¿Cómo captar estas causas y efectos? *Mediante la práctica del za-zen.* Por lo mismo, la verdadera fe ha de ser *relación razonable entre la causa y el efecto.*

En el Zen no es tan importante creer, saber lo que es sustancial, lo que son la causa y el efecto explicados por la ontologia; sino, sobre todo, *¿Cómo entender los verdaderos fenómenos aquí y ahora? ¿Cómo debemos ser? ¿Cómo debemos vivir? No qué ni por qué, sino ¿cómo?* Kant no pudo compren-

der la filosofía práctica. Cometió un error y limitó el alcance de su búsqueda con sus categorías. De este modo no podía acceder a la auténtica filosofía práctica. *Aquí y ahora, con la práctica justa, realizar las causas y los efectos es el comportamiento religioso. Las dos energías son necesarias: esfuerzo personal e influencia del Orden cósmico.*

Hay que *llevar a cabo un esfuerzo personal para seguir el Orden cósmico* y no pensar que, siguiendo el Orden cósmico, podemos obtener la felicidad. No estamos únicamente dirigidos por el Orden cósmico.

ZEN Y CRISTIANISMO

Ahora quisiera comparar el Budismo y el Cristianismo subrayando sus diferencias y, sobre todo, sus semejanzas. Las diferencias son sutiles y delicadas.

En la actualidad, el Budismo y el Cristianismo son las dos religiones mayores del mundo. También está presente el Islam, pero la religión que representa a Occidente es el Cristianismo y la que representa a Oriente es el Budismo.

En China, como en Rusia, domina el comunismo, Marx, Engels, y también en Corea del Norte y en Vietnam. Pero estoy seguro de que el ideal budista resucitará. En China esto se ha producido ya muchas veces en el curso de la historia; ciertos emperadores han quemado los *sutras*, pero el Budismo ha reaparecido siempre.

Por lo menos en dos puntos existe una profunda semejanza entre el Cristianismo y el Budismo.

1. La lucha contra las tradicciones budistas o cristianas en la Historia.

2. Como Buda, Cristo se alzó contra un exceso de formalismo, el de los fariseos, y contra los mercaderes del Templo, y explicó que la espiritualidad no residía en la piedad de los fariseos. Dijo esto no sólo por Israel, sino por el mundo entero. Enseñó la buena nueva del Evangelio. *Si se sigue a Dios, el*

espíritu no se limita a las fronteras y a las nacionalidades. Todos pueden recibir y sentir la felicidad divina. Dios no es el Dios de las tradiciones. Es el Dios del Evangelio, del Amor universal.

Cristo no es severo ni formalista, no impone mandamientos. Dijo: debeis extender vuestra fe no sólo por Israel, sino también entre los romanos y los griegos... Hoy en dia, el Budismo y el Cristianismo han llegado a desarrollarse como religiones internacionales y han querido romper el formalismo estrecho de las tradiciones, el poder nacionalista. *Religiones congeladas* han abierto el camino a *religiones nuevas*. En este aspecto se parecen, pero se han expandido por lugares distintos: la una por Occidente, la otra por Oriente. El verdadero Cristianismo no exige un formalismo estrecho. El Evangelio dice: «Si las gentes quieren practicar completamente la Justicia, esto no depende de los mandamientos, sino de la Fe». «Debeis amar a Dios, vuestro Padre, y llevar el esfuerzo a vuestro espíritu, entonces llegaréis al límite de la Fe.» En este sentido, el Cristianismo está cerca del Budismo Mushotoku. No debeis confiar en lograr méritos y efectos por vuestros propios medios. La fe del cristianismo no es un intercambio entre Dios y los hombres.

También Buda estaba contra esta actitud y denunció el formalismo supersticioso. Mejor dicho, Buda no estaba verdaderamente en contra, lo que quería era hallar la fuente de las religiones, pues si la fuente es débil la pureza no existe, sólo existe el poder de las criaturas, lo vulgar.

La civilización esconde, disimula la pureza. El materialismo complica y ensucia. Por ello Cristo y Buda quisieron regresar a la Pureza original —a partir del materialismo de la civilización—, a la Pureza original anterior a los tiempos prehistóricos.

En este punto, *El Budismo y el Cristianismo tienen el mismo propósito, la misma razón de ser. Sus bases son las mismas.* Sólo difieren la vida de Cristo y la vida de Buda. En las nociones de compasión y de amor hay también diferencias: no es lo mismo ayudar a todos los hombres que encontrar el

satori. Además el pecado, en el Budismo, es la ignorancia, la raiz de las pasiones, las ilusiones.

Pero si en principio hay diferencias, a un nivel más elevado es la semejanza la que lleva la mejor parte. El Cristianismo se ha extendido por Asia y por el mundo entero, el Japón incluido; yo mismo he recibido en parte una educación cristiana. En contraste, el Budismo no se ha extendido por Occidente. Los asiáticos han comprendido el Cristianismo, los europeos hace sólo cien años que han empezado a estudiar el Budismo —y aún desde un punto de vida cultural—, más concretamente el Therevada, a partir del sánscrito.

Si hoy regresaran Cristo y Buda, seguramente se pondrían de acuerdo y establecerían un intercambio entre el Este y el Oeste para ayudar y salvar a la civilización moderna en crisis. Habría unidad entre las espiritualidades oriental y occidental. Es verdad que el profesor Suzuki ha dado a conocer el Zen Rinzai a través de sus libros, pero no ha propagado la práctica.

Durante este Sesshin (como durante los de años anteriores en este monasterio cristiano) me siento muy feliz. Ni siquiera en mi infancia llegué a soñar algo semejante. Me siento más tranquilo y hago mejor el za-zen en este monasterio que en mi templo de Japón. Es un auténtico intercambio entre las dos religiones, lo estoy sintiendo y experimentando.

Vuestro za-zen es, pues, muy importante en la Historia, por el significado que tiene para el acercamiento, la unidad, la armonía de las civilizaciones espirituales occidental y oriental.

Me siento muy feliz de practicar el za-zen con vosotros y os deseo salud y felicidad. Continuad el za-zen.

GLOSARIO

Aikido: una de las artes marciales japonesas. *Aiki:* armonía con el sistema cósmico. *Do:* vía.

Alaya: «Reserva de la conciencia.» El inconsciente, que contiene y recibe todas las potencialidades y alimenta la conciencia.

Amala: Conciencia pura. Conciencia de *satori*. El inconsciente más profundo, fuente de la conciencia espiritual y religiosa.

Avallon: Ciudad vecina al Templo del Maestro Deshimaru, en el Moulin de Soeuvres, cerca de Vézelay, y hermanada con la ciudad japonesa de Saku.

Avalokitesvara: Kannon, Bodhisattva realizada su propia naturaleza gracias a su facultad de escuchar. Simboliza la gran compasión de aquel que hace votos de salvar a todos los seres vivos que aparezcan en las diez direcciones (la totalidad de los macro y microcosmos).

Ben do wa: Capitulo I del *Shobogenzo*, del Maestro Dogen. «Tratado sobre la importancia del za-zen.»

Bodhi: El estado de Buda.

Bodhidharma: Nacido en Ceilán en el siglo VI. Viajó a China por mar y llegó a Cantón. Fundador y primer patriarca del Zen en China. Durante nueve años practicó el za-zen en la montaña. Tuvo una larga vida.

Bodhisattva: «Buda viviente». Todos pueden darse cuenta de que lo son y consagrar su vida a ayudar a los demás participando en la realidad social. Nada les distingue de ellos, pero su espíritu es Buda.

Bonno: Las ilusiones.

Bouddha (Buda): La raíz sánscrita Boudh significa el despertar y *Bouddha, el despierto.* Esta palabra designa al Buda histórico, *Sakyamuni,* que vivió hace 2.500 años, y también a todos los que han alcanzado la más alta verdad, la verdadera libertad. Los maestros pueden ser llamados Budas. Todos tenemos en el fondo de nosotros la naturaleza de Buda, la esencia original de la vida humana.

Chanoyu: Ceremonia del té. Manera tradicional de educar por el cuerpo en el espíritu del Zen. Método de concentración, de adiestramiento en actos delicados de las manos y los dedos y en la actitud respetuosa, apacible, tranquila y pura. *Ocha:* el té.

Dharma: Según la raíz sánscrita, el conjunto de procesos que rigen la vida cósmica, las leyes del universo, descubiertas o por descubrir. También a veces designa ya la enseñanza de Buda, ya todas las existencias, y también todas las verdades, la verdad cósmica.

Dharma Kaya: El cuerpo del *dharma,* cuerpo de Buda. La esencia del *dharma.*

Do: La vía, la más alta verdad.

Dogen: 1200-1253. El fundador de la escuela *Soto* en el Japón. En 1223 viajó a China, donde practicó el Zen con el Maestro *Nyojo* durante cuatro años. Regresó al Japón en 1227. En 1244, se instaló en el templo de *Eihei-ji.*

Dojo: Lugar donde se practica la meditación zen.

Ego: El pequeño yo, posesivo y limitado, que es preciso destruir pues está hecho de ilusiones; en cambio, se tiende a atribuirle una realidad verdadera.

Eka: 487-593. El segundo patriarca. En 520 fue al encuentro de *Bodhidharma.* La historia cuenta que se cortó el brazo izquierdo para probar su sinceridad.

Eno: 638-713. En chino, *Huei-Neng,* el sexto patriarca. Es el verdadero instaurador de la escuela zen en China. Tuvo más de cuarenta discípulos entre los que se hallaron *Nangaku* y *Seigen.*

Fuse: El donativo sin fines personales, no sólo material, sino también espiritual.

Gassho: Acción de juntar las manos verticalmente ante sí. No precisa una fe objetiva, es símbolo de la unidad del espíritu y de la existencia.

Genjokoan: Carta del Maestro *Dogen.* La esencia del *Shobogenzo.* Ver *I shin den shin,** nos. 14-15.

Godo: Guardián del *dojo.*

* Cuadernos de estudios publicados por el Dojo de París.

Guenmai: Sopa tradicional, a base de arroz con cáscara y de legumbres.

Haiku: Breve poema zen con ritmo 5-7-5.

Hannya Shigyo o *Makahannya haramita shingyo (Maha prajna paramita hridaya sutra* en sánscrito): es la esencia del *Sutra de la Suprema Sabiduría,* lo esencial de un conjunto de *sutras* muy desarrollados que se encuentran en seiscientos libros, y el texto central del Budismo *Mahayana.* Se canta en los *dojos,* a la salida del za-zen.

Hara: Literalmente, los intestinos. Significación fisiológica: concentración de nervios tan importante como el grupo de nervios situado en la base del cerebro. El *hara* se vigoriza con la práctica del za-zen y la respiración justa. Centro de la energía y la actividad.

Hinayana o *Theravada:* Cien años después de la muerte de Buda se formaron dos corrientes, una conservadora y otra innovadora: *Hinayana* (Pequeño Vehículo) es la corriente más pasiva, apoyada en la ley y en los preceptos. Se extendió sobre todo por el sur de Asia, Ceilán, Tahilandia, Birmania...

Hishiryo: Pensar sin pensar. El más allá del pensamiento.

I shin den shin: De mi alma a tu alma.

Iaido: Combate de sable.

Ikebana: Literalmente, «poner las flores en un jarrón lleno de agua para mantenerlas con vida». La decoración floral como vía espiritual. La actitud subjetiva crea el ramo.

Iki-Oi: Respiración-vida, el aliento vital.

Jardines Zen o Niwa: Arte de la jardinería como vía espiritual.

Judo: convertir la fuerza en agilidad por mor de la suavidad.

Kai: Preceptos.

Kamakura: Epoca de apogeo de la civilización medieval japonesa, en el siglo XIII.

Kanji: Ideograma. Convertido en sinónimo de caligrafía.

Karate: Lucha con las manos desnudas, sin armas. *Kara:* vacías, *te:* manos. Fue creado por *Bodhidharma.* Una de las artes marciales japonesas.

Karma: Encadenamiento de causas y efectos. El acto y sus consecuencias (acciones, palabras y pensamientos, seres y cosas son estrechamente interdependientes).

Keizan: Cuarto sucesor de *Dogen.* Fundador del Templo de *Sojiji.*

Kekka: Postura del loto. *Hanka:* medio loto.

Kendo: Esgrima japonesa.

Kesa: Símbolo de la transmisión de maestro a discípulo. El hábito de Buda, el hábito del monje. *Rakusu:* pequeño *kesa,* más práctico para la vida cotidiana y los viajes, se da también a los discípulos *(budhisatvas).* En su origen fue creado por Buda. Cuando hubo descubierto el za-zen, Buda se trasladó a la orilla del Ganges, donde se quemaba a los muertos. Tomó pedazos de sudario, los lavó en el río, los tiñó con la tierra ocre (*kasaya* en sánscrito significa ocre) y los juntó. Más tarde se usaron hojas de árboles y se mezclaron sus colores de manera que los andrajos, una vez lavados y cosidos uno a otro, tuvieran un color «roto», no vivo. El sentido del *kesa,* cuyas costuras dibujan un arrozal, es evocación del trabajo. Y, sobre todo, el trapo más gastado puede convertirse en el más bello y sagra-

do, igual que el ser más pervertido puede llegar a ser el más santo.

Ki: Actividad invisible llena de la energía del cosmos. Se convierte en la energía del cuerpo en todas sus células.

Kin-hin: Después del za-zen, caminar lentamente según el método recibido.

Koan: Originalmente, principio de gobierno. Aquí, problema contradictorio de la existencia. Principio de verdad eterna transmitido por un Maestro.

Kodo Sawaki: 1800-1965. Maestro de *Taisen Deshimaru*, de quien éste recibió la transmisión *(shiho)* y la herencia espiritual.

Kos: Más allá. La vía del medio.

Kolomo: Traje negro del monje zen.

Kontin: Sopor.

Ku: Vacuidad, vacío.

Kusen: Enseñanza durante el za-zen.

Kawatz: Grito del Maestro zen que nace en el *hara*.

Kyosaku: Bastón del Maestro zen. El golpe de *kyosaku* durante el za-zen tiene un efecto a la vez calmante y tonificante.

Mahayana: o Gran Vehículo. Corriente innovadora del Budismo. Amor universal y actividad en pro de la salvación de la humanidad. La Vía activa. Se ha extendido por China, el Tibet y el Japón.

Maka Hanya Haramita Shingyo: Sutra de la Suprema Sabiduría. Común a todo el budismo.

Mana: Conciencia entendida como el sexto sentido por el que son percibidas las funciones mentales.

Manjusri: (*Monju-Batatsu* en japonés), *Bodhisattva* que simboliza la Sabiduría.

Mokuas: Especie de aguja aplicada en los puntos de los meridianos de acupuntura con ayuda de un bastón de incienso o un cono de artemisa (lo que produce un efecto benéfico en los órganos correspondientes al meridiano tocado). Tratamiento intermedio entre los masajes y la acupuntura propiamente dicha.

Mokugyo: Literalmente, pez de madera. Instrumento que sirve en las ceremonias budistas para dar ritmo al canto de los sutras.

Mondo: Mon: preguntas, *do:* respuestas. Preguntas y respuestas entre discípulos y maestro.

Mu: Absolutamente nada.

Mui: Más allá.

Mushotoku: Sin fines ni espíritu de provecho.

Nagarjuna: Considerado el patriarca de la mayoría de las escuelas del Budismo japonés. Propagador de la Vía del Medio. Autor de los comentarios de la *Mahaprajna Paramita (Hannya Shingyo).*

Nangaku: Discípulo de *Eno.*

Nirvana: Extinción completa de los fenómenos. A veces designa la muerte.

No: Teatro tradicional japonés. Tiene marcadas influencias del Zen. Los grandes artistas del *No* practican el za-zen.

Nyojo: Maestro instructor de *Dogen* en China.

Obaku: Tercera escuela zen del Japón. *Houang-po,* cuyo nombre es *Obaku* en japonés, tercer sucesor de *Huei-Neng,* instructor de *Lin-Tsi (Rinzai),* fundó esta escuela en el siglo IX en China. *Ingen* la introdujo en el Japón en 1654. Conserva la pura doctrina y las costumbres chinas.

Rinzai: En el Zen no hay sectas. Pero a partir de *Eno* se formaron cinco escuelas según los lugares y los métodos de educación. Todas practicaban el za-zen. Quedan las dos principales, *Rinzai* y *Soto.* En *Rinzai* se utilizan más formalmente los *koans,* y el za-zen, que se practica de cara al centro del *dojo,* se ha convertido en un método para obtener el satori.

Roshi: Ro: viejo, *shi:* maestro. Título honorífico otorgado a los grandes maestros responsables de un templo.

Sake: Alcohol de arroz.

Sakyamuni: El Buda histórico.

Samadhi: (*Zan Mai* en japonés), concentración.

Sampai: Postración ante Buda o ante el Maestro. La frente apoyada en el suelo, las palmas de las manos dirigidas hacia el cielo, una a cada lado de la cabeza (simbólicamente para recibir los pasos de Buda).

Samu: Concentración en el trabajo manual.

Sangha: En el Budismo, grupo del maestro y de los discípulos.

Sanran: Excitación.

San Sho Do Ei: Colección de cantos y de poemas del Maestro *Dogen.*

Satori: Despertar a la verdad cósmica.

Seigen o *Gyo-Shi:* Discípulo de *Eno.*

Sei-Mei: La vida.

Sekito: 700-790. Primer discípulo de *Seigen.*

Seshin: Periodo de entrenamiento intensivo en el za-zen. De uno a varios días de vida colectiva, de concentración y de silencio en el *dojo.* Se hacen de cuatro a cinco horas de za-zen por día; se intercalan conferencias, *mondos,* trabajos manuales *(samu)* y comidas.

Shiho: Certificado de transmisión y de sucesión extendido por el maestro en el curso de una ceremonia.

Shikantaza: «Solamente sentarse». Concentrarse en la práctica del za-zen.

Shiki: Los fenómenos, las formas, las cosas visibles.

Shin: El corazón, el alma, el espíritu, la intuición.

Shin Jin Mei: Poema de la fe en za-zen, del Maestro *Sozan* (?-606).

Shinku: La verdadera Vacuidad.

Shi-Sei: Forma-fuerza, designa la postura de za-zen.

Shitsuke: Belleza, armonía del cuerpo.

Shobogenzo: El Tesoro de la Verdadera Ley, obra maestra de *Dogen*.

Shodo (caligrafía): antiguas caligrafías. *Kigo*: caracteres trazados con tinta china y de un solo trazo por maestros célebres. Si la expresión no viene dada por la fuerte actividad de la personalidad del artista, carece de valor. En general, el texto es un poema o una frase zen. La caligrafía se ha convertido en el símbolo del tesoro familiar, realzado sobre pergamino decorado, el *kakemono*, y colocado en el *tokonoma* (lugar de honor en la habitación principal de una casa). *Kake* significa «rollo suspendido». En China y en Japón es símbolo de la transmisión familiar de una obra de arte.

Shodoka: Canto del inmediato satori, del Maestro *Yoka*.

Shu-Sho: Práctica del *satori*.

Skandas: Conjuntos (sensación, percepción, pensamiento, actividad, conciencia).

Soto: En la escuela *Soto*, el za-zen se practica sin finalidad, sin objeto y de cara a la pared. El maestro no da *koans* sistemáticamente, pero sus respuestas a las preguntas de los discípulos, utilizando los elementos de la vida cotidiana, son *koans*.

Sumie: Pintura al *sumi*, tinta negra. Expresión simple y espiritual.

Sunyata: Semejante a *ku*.

Sutras: La enseñanza de Buda transcrita por sus discípulos. De hecho se da también este nombre a la enseñanza de los Maestros. Incluye todas sus enseñanzas a partir de las palabras de Buda.

Tai: La mecanicidad del cuerpo. Sistema óseo, sanguíneo, muscular, nervioso y celular. Si cesa su actividad se produce la muerte.

Tanka: Poema un poco más largo que el *haiku*.

Tatami: Alfombra muy leve, hecha de paja de arroz.

Tathagata: La naturaleza de Buda.

Teisho: Palabra viviente del Maestro.

Tendai: Del chino *Tien-T'ai*, fundado por el chino *Chin-Kai* (531-597). Esta escuela tiene como primer patriarca a *Nagarjuna* y se basa en el *Sutra del Loto de la Ley Justa*. La triple verdad del *Tendai* es: vacuidad, temporalidad y Vía del Medio. El fulgor del espejo es *ku* porque en realidad no existe. Lo que se refleja es temporal y transitorio. El espejo representa el camino del medio. Los monasterios *Tien-T'ai* de China eran ya muy conocidos en la época de *Nara* (710-784) a través de los textos. Pero fue en 806 cuando el monje *Saicho* (767-812) —conocido con el nombre póstumo de *Dengyo Daishin*— fundó la escuela en el Japón, en el Templo *Enryaku Ju*, en el monte *Hiei* frente a Kioto, que era la nueva capital en la época.

Tenzo: cocinero.

Transmigración: Doctrina heredada del pensamiento indio según la cual, tras la muerte, la porción de energía física indestructible (el *atman*) contenida en cada ser se reinvierte en nueva creación en uno de los tres mundos, a menos que el ser consiga escapar al cielo de los renacimientos *(samsara)* entrando en el *nirvana*.

Unsui: «Nube y agua», nombre del monje zen.

Taisen Deshimaru

Vajra: Diamante-rayo. En tibetano *dorjee*. Con el loto, símbolo del despertar.

Yakusan: 731-834. Discípulo de Sekito.

Zafu: Cojín duro relleno de *kapok* para sentarse durante la práctica del za-zen; Buda se confeccionó un cojín de hierba seca. Para apoyar las rodillas en el suelo y enderezar la columna vertebral adecuadamente hace falta elevar el lugar de asiento.

Zanshin: El espíritu despierto, la atención justa que no flaquea tras la acción.

Za-Zaen Shin: La atención que se presta al za-zen del Maestro Dogen.

Zen: En chino, *Tch'an;* en sánscrito, *Dhyana.* Silencio profundo y verdadero. Generalmente se traduce por concentración, meditación sin objeto. Vuelta al espíritu original y puro del ser humano.

INDICE

LA VÍA ABRUPTA, por Marc de Smedt 7

PRESENTACIÓN, por Vincent Bardet 13

AQUÍ Y AHORA 26
El secreto de la vía de la escapada 21
¿Qué es el Zen? 22
Posición auroral 25
Za-zen, el secreto del zen 25
La forma y la fuerza *shi-sei* 28
La esencia del caminar: *kin hin* 29
Sentarse en silencio 31
El espíritu del gesto: *zanshin* 31
Del silencio se eleva el espíritu inmortal 32
Ser árbol, montaña, naturaleza 33
El miedo a la muerte no existe 34
El despertar. *Satori* 36
El ojo de la sabiduría 37

MONDO 39
En postura de za-zen 39
Zen y vida cotidiana 44

El espíritu del zen 48
La muerte 57

¿Qué es la concentración? 63
Pensar sin pensar 63
Historia de Gobuki 65
Luz e iluminación 65
El fruto de la palmera está maduro 67
Es posible interrumpir el *karma* 68
Historia de Miau 70
Promover la evolución 72
La bandera ondea 72
La paz del sabio 73
La actividad 74
Historia de la vendedora de dulces 75
Zen y salud 76
El *samurai* y los tres gatos 77
El Zen y el sufrimiento 77
El viejo árbol muerto en el corazón de la montaña . . 81

Koans 83
Cruzar a la otra orilla 83
De espíritu a espíritu 85

Textos tradicionales 91
Hannya Shingyo, *Esencia del sutra de la sabiduría suprema que permite ir al más allá* 93
Shin Jin Mei, *Poema de la fe en za-zen* 95
Shodoka, *Canto del* satori *inmediato* 98
Fukanzazenji, *Para la difusión universal de los principios del za-zen* 99
Za-Zen Shin, *El espíritu de za-zen* 103

Textos sagrados del Zen (Ch'an) 105
Introducción 107
Hokyo Zen Mai, *Samadhi del Espejo del Tesoro,* del Maestro Tozan 109

San Do Kai, *La esencia y los fenómenos se interpenetran,* del Maestro Sekito 181

Teisho 216
Enseñanza impartida a los discípulos durante el za-zen 216
Zen y ontología 216
Zen y fenomenología 219
Zen y cristianismo 222

Glosario 225

Indice 237